

Small paper label with faint, illegible markings.

Handwritten text in cursive script, likely a library or collection stamp, including the word "BIBLIOTHECA".

2p F/57.

3729

3729

NAUKA ZDROWIA

to jest,

SKUTECZNY SPOSOB

KTORYM SIĘ ZDROWIE
DOBRE I ŻYCIE, A PRZY
TYM ZMYSŁÓW, ROZUMU
I PAMIĘCI CAŁOSC, AZ DO
OSTATNIEY STAROSCI
DOCHOWAC MOŻE.

Traktatów II.

TRAKTAT I. pisany po Włosku od
LUDWIKA KORNAREGO

Szlachcica Weneckiego, a od
X. LEONARDA LESSYUSZA S. J.
Teologa po łacinie przetłumaczony.

TRAKTAT II. pisany przez fa-
megoż LESSYUSZA na objaśnienie
i utwierdzenie pierwszego.

Obadwa te Traktaty z Łacińskiego na
Polskie przetoczył, na Rozdziały ro-
zebrał, i przydanemi gdzie nie-
gdzie notami poobiałniał.

X. F. M. L. S. J.

W Lwowie w Drukarniż. K. M. Akademickiej 1765

MŁOKA ZŁOWIA

W 1805

SKUTECZNY SPOSOB

KTORYM SIĘ SZCZĘŚLIWIE

DOBRE I SZYBKO

TYM NMYŚLOW, ROZUMU

TRAMICICAROG, ZA DO

OSTATNIEJ STAROŚCI

DOCHOWAĆ MOŻE.

Tęsknota II

TRAKTAT I. piąty po Włafrod

LUDWIKA KORNAŁEGO

Salachica Weneckiego, a od

X. LEONARDA LESSYUSA

Tełosa, po fachnie przelumaczonej.

TRAKTAT II. drugi

megoż LESSYUSA

i uwierzbzonej

Opisane te Traktaty z łaciny i niemieckiego na

Polskie przelożył, na Rozdział 10

zdziel i przydadził gdzie nie

gdzie notami podobnymi

X. F. M. L. S. J.

W Łodzi u Drukarni K. M. Abrahamańskiego 1805



I W.

NAYPRZEWIELEBNIYSZEMU

W BOGU

JEGOMOSCI XIEDZU

JGNACEMU

S. R. P. HRABI

KRASICKIEMU.

PROBOSZCZOWI KATEDRALNEMU

PRZEMYSKIEMU, KUSTOSZOWI

LWOWSKIEMU, OPATOWI KOAD.

WĄCHOCKIEMU PREZYDENTOWI

J. O. TRYBUNAŁU KORONNEGO.

X. FRANCISZEK LESNIEWSKI SOC. JESU
ZDROWIA I WSZELKIEY SZCZĘŚLIWOSCI.

T*m większa jest ufność moja, w
ktorey przed TOBĄ J. W. MCI
XIEZE PREZYDENCIE,
PANIE I DOBRODZIEIU, z tą Książką
stawam: im pewniejszy u siebie jestem,
że CI ofiaruję rzecz taką; która nie tylko
jest CIEBIE godna, ale i ze wszystkich
miar TWOJA.* (a2) Jcy

Jey prawdziwy szacunek nie ptonną mi nadzieię czyni, że CI się przystużę darem Zacności Twoiey przyzwoitym: a Twoje, ktore masz na nię, zupełne prawo, ściśly na mnie obowiązek wkłada, żebym CI przez iey oddanie rzetelny dług wypłacił.

Jest to NAUKA ZDROWIA, iuż powagą i sławą Mądrych Auktorow swoich; iuż wszystkiemi doskonałey nauki przymiotami, pewnością (mowię) krotkością, i jasnością; iuż celu swego wyborem, i pożytku wielkością, prawdziwie nieoszaczana.

I mogeż więc sobie nie tuszyc, że w tym tak przednim Dziele zdobędzie się szczupłość moja na podarunek dla Ciebie, któryby godnym był samegoż Ciebie?

Zycie Twoje (ieżeli się o szacunku iego nie Twoiey skromności, ale zdania pospolitego i powszechnego poradzisz) rzeczą jest w sobie tak droga; iak drogim jest Korony Polskiey Kleynotem Senatorskie i Bobatyrskie HRABIOW KRASICKICH Imię, ktorego Wielkim Potomkiem iest: iak drogie są te wysokich Cnot oraz i Nauk Two-

ak Twoich doskonałości, ktorych i swoim, i obcym Narodom, nie mowię przykładem ku naśladowaniu, ale cudem ku zadumieniu iest: iak drogie są te powszechnie o Tobie Oyczyzny Twoiey nadzieie, ktorych troskliwych oczekiwaniem w Radzie, gorącą żądzą w Senacie, gruntowną w dzielnym niegdys Dobra Pospolitego wsparciu ufnością iest: iak drogie iest naostatek to wszystko dobro, ktorego się po Tobie spodziewa CHRYSZTUSOW na ziemi KOSCIOŁ, w ktorym iako do Nayprzednieyszych Urzędow rosniesz, tak i bliskim Naypierwszych Godności celem iest.

Otoli to życie Twoje, tak szacowne w wszystkich i drogie, gdyby czerstwym nie było wsparte zdrowiem; stałoby się raczej żalnym tych wysokich o Tobie nadziei zawodem, niż pomysłnym, a wszystkich ubłogosławiającym, wypełnieniem. Nie bawiem prawdziwszego nad to, co arcy-mądrze powiedział ow dawny Poeta Rzymski, że nie ten prawdziwie żyje, kto iest żyw, ale ten, kto iest zdrow.

Non

Non est vivere, sed valere, vita.

Kiedy CI za tym w podarunku odda-
ję tę niezawodną Naukę Zdrowia, kto-
raby CIĘ w ustawicznych Mądrego życia
Twoiego pracach zdrowo i czerstwo pow-
szecznym owym dochorwała nadzieiom, a w
dzielnym ich wypełnianiu na długowieczne
ukrzepczala lata; tedy ta moja dla CIEBIE
przystuga nie tylko u samego CIEBIE, ale
i u wszystkich powszechnie kochających do-
bro, a po Tobie go czekających, pewny dla
siebie szacunek znajdzie.

Alc coż ja sobie ptownie podchlebiam, że
CI szacowny iakis podarunek przynoszę,
kiedy mnie szczerosc i prawda przynagla
wyznac, że CI się raczey z rzetelnego wy-
ptacam długu?

Tak jest, J.W. PREZYDENCIE. Wy-
znawam przed światem całym, że CI nie
moję rzecz daruję, ale Twoię przywracam
i oddaie. TYS mi obydwu tych Auktorow
w Dubieckiey Bibliotece Twoiey do czyta-
nia pozwolil. Tys moje do ich tłumacze-
nia zapalil chęci. Tys zapalone na ow
czas, częstym Twoim do mnie pisanie
łaska-

łaskawie potym podniecać raczył. Tys
na koniec z niezmierney Twoiey ku dobru
pospolitemu chęci, potrzebny ku ich wyda-
niu koszt na siebie przeiął.

Powtarzam tedy wyznanie moje, że to,
co CI oddaie, nie darem jest, ale długiem.

Z tym wszystkim ja (że CI Naywy-
bornieyszemu tych czasow Polskiemu Ry-
moworcy krotkim tę całą rzecz zamknę
rymem)

Nie przeto tracę nadzieię przystugi,

Zeć moje plącę dawno winne długi.

Mile przyięte widywałem żeńce,

Choć nieśli Panu z iegoż pola wieńce.

Bądź J.W. PANIE DOBRODZIEIU,
zdrow i łaskaw.

Dan w Kollegium Krzemienieckim Soc. J.
Roku Pańskiego 1765. dnia 6. Stycznia.

IN HANC NOVAM CORNARI ET
LESSII EDITIONEM POLONICAM
AD JLL. REV. DOMINUM
S. R. J. COMITEM
CRASICIUM

O D E.

Aurea Phryxæ ducunt dum vellera lanæ
In vitæ Tibi fila, CRASICI,
Difractis fama est studia in contraria votis
Ambiguas hæſſiſſe Sorores.
Quippe moræ impatiens, lentos pertæſus & annos,
Dius Honos,, Properate, rogabat,
Penſa Deæ. Optato nam quando CRASICIUS ævo
Maturus mea vota beabit?
Quo me uſque intentum fera illa morabitur ætas,
Quæ noſtris fit idonea donis?
Hæc propè in immèſum meritis tam grādibus auſta
Exſpectet mea præmia Virtus

Lon-

NA TEN NOWY KORNAREGO I
LESSYUSZA WYKŁAD POLSKI
DO J. W. JMCI XIĘDZA
S. R. P. HRABI
KRASICKIEGO

WIERSZ.

Z złotey kądzieli Fryxeyskiego Runa
Gdyć życia wątek zaczęła Fortuna,
Z rozróznionemi w dwie przeciwne strony
Wątpliwe Parki stanęły wrzeczony.
Honor albowiem, zwłoki niecierpliwy,
Proſił trzech Bogiń o poſpiech ſkwapliwy,
Mowiąc: Ey kiedyż na wielkie nadzieie
Ządania mego KRASICKI doyrzeie!
Pokiż mnie będzie w tęſkności niezbyty
Trzymał wiek darom moim przyzwoity?
Azaz wyſokie choć w młodym zaſtugi
i Cnota, nadgrod czekać ma czas długi!

A

Longius ac Vittis dudum dignissima poenas

Temporibus perfolvat iniquis!

Quin agite, ac menses annis, & mensibus horas,

Præscripti celer expleat avi.

Hæc Honor. at contra Lechicæ Spes Publica Gentis,

Ah! ne, inquit, subscribite cæcis,

Ne, Divæ, incautis, oro, subscribite votis!

Perniciem trahit ista cupido.

Demitis ereptos, prope hæc cui volvitis annos.

Heu! tam dirum crimen in ista

Non pudeat, favas nimium, committere vita,

Quam desideret esse perennem

Publica spes, atque ipsa salus, Fortunæ Regni!

Obrineat sua præmia Virtus,

Sed Populi, sed Regna, diu virtute fruantur.

Si citius fœmina peribit

Ma-

A wieńców godna w tak wielkim człowieku

Ma byż ofiarą nieprawości wieku!

Ba niech Rok w Miesiąc, ten się w moment zbierze

Stawiać go w zwykłej do czi mey lat mierze.

Tak mowił Honor. Przeciwnie zaś przeczy

Cała Narodu Nadzieia t ey rzeczy,

Mowiąc: Wstręt daycie ślepeму żądaniu

Boginie! zguba ieść w tak chciwym zdaniu

Uymuią wieku spieszne kołowroty.

Dopusćcież się okrutney fromoty!

Na drogim życiu tak szacowney Głowy!

Ktorey osiągnąć wiek Matuzalowy

Owzem trwać wiecznie życzy bez zachodu

Nadzieia, Całość, i szczęście Narodu.

Niech Cnocie swoia nagroda przyspieszy!

A lud z Krolestwem długo się nią cieszy.

A ieśli szczęścia naywyższego stopnie

Wraz nikną, skoro ich kto nagle dopnie,

Niech-

Maxima Prosperitas, quis non hanc tardius opteret

Tarda moram durando rependunt.

Jam prope vincebat pi. spes, cum maxima Divum

Alma falus ita bella diremit.

Iustis illa inquit, pugnat pars utraque votis,

Digna suam ferre utraque palmam.

Ergo age, bisseis tres volvite mensibus orbes,

Et celeres decurrite Parca.

Hos ubi complevit, lento tum pollice longum

Cunstantes deducite filum:

Asoniamq; Viro faciles æquare senectam,

Et Pylii date Nestoris annos.

Hoc meritis vos poscit Honos, hoc inclyta virtus,

Hoc Regni Fortuna Poloni,

Hoc votum AUGUSTI est, hoc & Regina Sacrorum

Religio petit omnibus Aris.

Hec tu etiam metuis Spes anxia? conice fidens.

Istam in nos, age, conice curam.

Ipsa

Niechże ie wyrok naypoźnicy sprowadza!

Rzecz się nie prędka trwałością nadgradza.

Już zwyciężala Nadzieia, gdy Zdrowie
Naywiększa z Bogiń spór kończąc, tak powie:

Służne w tey sprzeczce ston obydwóch żądze

Godne wygrana mieć obiedwie sędzę.

Więc przez miesiąc dwanaście co przędzy

Trzy Przędki czyncie pospiech w waszey przędzy,

Te gdy się spełnia; toż iak ręka siągnie

Niech się wiek cały iedna nitka ciągnie

Na wątek życia tego Męża, który

Trzeba by wiekiem przewyższył Nestory.

Tego cześć cnotą wyśłużona żąda,

Tego szczęśliwość Krolestwa wygląda:

Ta chęć Monarchy; tą pała z nim w parze

Zakon prawdziwy, i wszystkie Ołtarze.

Wzdrygasz się na to Nadzieio! ufanie

Miey, i złóż śmieje na mnie to staranie.

Di.

Jpſa ego jam pridem cunctis ivi obvia damnis,
Longævæ ſacra pignora vitæ
Jpſa dedi Caro Capiti. Meq; ille Magiſtrâ
Arcanum vitale deorum
Jam didicit, quale Euganeis in collibus olim
Cornariſdes mihi debuit Heros,
Qualeve Leſſiades, Sophiæ Cœleſtis alumnus,
Dilæta conſcripſit in acta,
Meq; monente dedit munus mortalibus ægris
Arabio pretioſius auro.
Sed quid ego jam conſpicio? Mea dona, CRASICI,
Non pateris Tibi cognita ſoli
Tu quoq; & i n lucem ad communia commoda proferſ?
O meriti immortalis honorem!
Tota ſuam (haud dubita) tanto pro munere, tota
Debebit Tibi PATRIA vitam!

Cecinit F. L. S. J.
int. r. Arcades Deiphilus Jſmarienſis.

Dawno odemnie już ſą uprzãtნიęte
Szkody na zdrowiu przez zadatki Święte
Długiego życia; bo z moiej nauki
Ma pewne lat ſwych przedłużenia ſztuki
Z Bogow tajemnic; iakim niegdys ſwemu
W Gorach Euganu dała Kornaremu,
I ktore gdy ſię ſwiatła z Niebios radził
W Dileyſkie dzieje Leſſyusz wprowadził,
Przez co dla chorych dał drożſze bez miary
Nad złoto; zdrowia zachowania dary.


Ale cóż to ieſt, że dar ofobliwy,
Zatrzymać ſobie ieſteſ niecierpliwy?
Wżem na powſzechny daieſz go pożytek?
O! nieſmiertelney czci godzieneſ wſzytek!
Całać, (bądź pewien) za to należycie
Oyczyzna będzie winna wſzytkich życie.

W yłóżył Jmć P. Onufry Korytyński Sekretarz
J. W. Jmci Pana JGNACEGO CETNERA Wo-
jewody Bełzkiego, Marſzałka J. O. Trybunału
Koronnego.

LUDWIKA KORNAREGO
W E N E T A
O POZYTKACH ŻYCIA
WSTRZEMIEŻLIWEGO
TRAKTAT I.

§. I.

Zły zwyczaj, troje złego wprowadził do
Włoch: Podchlebstwo, Luterya, Obzarstwo.

 Rzec to pewna, że
zwyczaj w ludziach
za czafem od-
mienia się w na-
ture, tak dalece;
iż ich nieiako
przymusza do
trzymania się te-
go, do czego się przyuczili, bądź
dobrego, bądź złego.

A

Tym-

Tymże sposobem i w innych wielu rzeczach widzimy, że zwyczaj więcey waży, niż rozum. Ani tego przec' można.

Owżem często się napatrzemy, iako ten i ow, będąc niegdyś dobrym, skoro się przyuczył do pożycia z jakim niecnotą, sam się też staie niecnotliwym.

A iako dobry zwyczaj łatwo się odmienia w zły; tak opacznie, zły zamienia się niekiedy w dobry. Bo ow, co dobrym bywłszy, zepsuł się był dla pożycia ze złym; przestając potym z człowiekiem dobrym, powraca do dawney cnoty.

To wszystko pochodzi z mocy zwyczaju i przyuczenia, która w rzeczy samey jest wielka.

Gdym to wszystko uważał, postrzegłem, że moc zwyczaju, nie bardzo dawno, owżem za mego wie-

wieku, trojaki arcy zły obyczaj w nasz Włoski Kray wprowadziła.

Pierwszy jest: *Podchleństwo*, i dworskie ceremonie, drugi, *żyć według zdania i nauki Luterskiej*, którego sposobu życia bardzo nieślusznie bronią niektorzy zwyczajem: trzeci, *Obzarstwo*.

Te trzy wady, albo raczey okrutne na życie ludzkie poczwary, zniósły w tych czasach z pożycia sąsiedzkiego *Szczerość*, z duszy *Wiare*, z ciała *Zdrowie*.

§ II.

Stanowi Auktor przeciw ostatniej tey wadzie pisać.

Dla czego postanowiłem o tym ostatnim złym pisać, i wywieść, iż to jest arcy zły zwyczaj: żeby go, jeżeli można wykorzenić.

Co się zaś tycze Luterskiego'zdania,

A2

nia,

nia, i podchlebstwa, w Bogu nadzieia, że wkrótce mądra głowa iaka przyimie na siebie pracą pogńębienia tey dwoiakiey zarazy: a tak spodziewam się, że nim umrę, widzieć będę ten troiaki zły zwyczaj wytępiony, a naszą Włoską ziemię do dawnych i świętych obyczajow swoich przywroconą.

Zebym tedy przystąpił do tego, oczymem pisać umyślił; MOWIĘ, że obżarstwo rzecz jest szkodliwa, bo życia wstrzemięzliwego bardzo nadpsuło, i w niewolą go wielką wzięło.

A lubo wszyscy wiedzą, że obżarstwo pochodzi z niewstrzemięzliwości apetytu; zaś życie trzeźwe z cnoty wstrzemięzliwości: przecież obżarstwo mają za rzecz szlacherną i ezczi godną; życie zaś trzeźwe za nieprzystoyną i wzgardzoną.

To

To wizyftko wynika z mocy zwyczaju, wprowadzonego przez zmysły i zmyślne chuci, ktoremi ludzie tak są zapafieni i upoieni, że porzuciwszy drogę dobrą, chwycili się złey: ktora ich nieznacznie wprowadza w nieznaime, a śmiertelne choroby, i w nazbyt wczesną starość: ponieważ wielu, nim iefzcze doydą czterdziestego roku, już się znaydują zgrzybiałymi.

Przeciwny sprawowało skutek życie wstrzemięzliwe, niż ztąd było wygnane, zachowując ludzi przy czerlitwym zdrowiu, nawet w ośmdziesiątym życia roku.

§ III.

Powstaie zwawiecy przeciw temu zbytkowi. Zaklina, żeby go tak publiczną władzą, iako i prywatnym dozorem, wykorzenić.

○ nędzna, i nieszczęśliwa ziemia

A3

Wio-

Włoska! nie widziś, iako ci obżarstwo więcey co rok wydziera o sob, niżby ich ginąć mogło, albo naycięższym złego powietrza morem, albo wielą wojnami?

Coż mówić o twoich bankietach, prawdziwie nieprzyzwoitych, które już pośpolicie w zwyczaj poszły; i które tak wielkie są a nieznosne; że już dobrać nie można wystarczających stołów, dla nieskończoney wielości zastawionych potraw: tak dalece, iż misy w stos, jednę na drugiey, stawiać trzeba?

Ktoż może żyć w tak wielkich zbytkach, i zawistnych na życie ludzkie truciznach? Przez miłość Boską! niech będzie iaka w tym miara, bom tego pewien, że się to bardzo Majestatowi Boskiemu nie podoba! Odpądźmy tę nową śmierć, tę morową, a przodkom naszym nieznaiomą zarazę; żeby
tak

tak wielkich szkod dużom i ciałom nie zadawała!

Publiczna władza iako zdrowe opatruie żywności; tak i w ichżywaniu niechay prawem przepiszze mierność, ktoraby zdrowiu Obywatelow przyzwoitą była.

A nie zbywa ku wykorzenieniu obżarstwa na prywatnych nawet lekarstwach, ktorychby każdy u siebie mógł zażywać. Niech, mówię, życie według prostoty natury, ktora na male przestaie: a niech się trzyma śródtku świętey wstrzemięzliwości, według okryślenia rozumu: a niech się przyuczy nie iesc więcey, niż wyciąga potrzeba życia, pewien będąc, że każdy w tym mierze zbytek, chorobą iest i śmiercią.

Niech pomyśli, że rozkosz smaku momentalna iest; a szkoda, ktora przynosi ciału, i przykrość, iest
bar-

bardzo długa, i za czase m ciało samo razem z duiżą zabiia.

Napatrzyłem ia się wielu z moich przyjaciół, ludzi arcy przedniego dowcipu, i wspaniałego umyłu, w samym kwiecie wieku zgubionych, tym niewstrzeźliwości morem. Ci, gdyby byli żyli, o! iakąby byli i dla świata ozdoba, i dla wielu ludzi pociechą!

Zebym tedy tak wielkim szkodom na potym zabiegł, umyśliłem w tym krotkim pifaniu odkryć, że niewstrzeźliwość arcy złym iest zwyczajem, ktory łatwo wykorzenie można, życie trzeźwe na iego miejsce wprowadziwszy.

Co tym chętniey uczynię, iż wielu młodych wybornego dowcipu dotego mnie obowiązali. Widziawszy bowiem oni, iako rodzice ich, w kwitnącym wieku pogasli; a iam w 81. roku życia tak zdrow

zdrow i filny; byli zdie i pragnieniem doycia do takich lat. Przetoż mnie upraszali, abym im orworzył sposob, ktoregom się w tey rzeczy trzymał.

Zebym tedy przystoyney żądzy ich uczynił dofyć; a oraz pomógł i wielu innym, ktorzy to uważać zechcą: objaśnię przyczyny, ktore mnie przynagliły porzucić niewstrzeźliwość, a życia się wstrzeźliwego chwycić; opifując, i sposob, ktoregom się w tey rzeczy trzymał, i co ten dobry zwyczaj we mnie sprawił.

Ztąd się iasnie da poznać, iak łatwo iest zwyciężyć wadę niewstrzeźliwości. Przydam na koniec, iak wielkie odbieramy pożytki z trzeźwego życia.

§ IV,

Dla niewstrzeźliwości zapada Auktor, w nic-

w niculeczone choroby, i w niebezpieczeństwo bliskiej śmierci. Upe-
wniaia go Lekarze, że się tylko
dycją ratować może.

Mowię tedy, że choroby, które nie tylko się mnie były chwyciły, ale i górę nademną bardzo, były wzięły, stały mi się przyczyną porzucenia niewstrzeżliwości, w którąm był dużo zaszedł.

Dla niey bowiem, i dla niedobrego mego temperamentu (bom był żołądka bardzo zimnego, i bardzo wilgotnego) zapadłem był w różne choroby, iako to w boleść żołądka tegoż, i czasem boku: w początki także podagry, z ustawiczną niemal gorączką, i nieprzerwanym pragnieniem.

Z tey arcy złey dyspozycyi, niezego mi oczekiwać nie zostawało, tylko żebym po wielu dolegliwościach

ściach życia, i boleściach, zakonczył śmiercią: lubo życie moje, ile do biegu natury, tak ieszcze było dalekie od swego krefu; iak się go było bliskim przez niepowsięgliwość stało.

Gdym tedy od roku życia 35. aż do 40. w tym nędznym zostawał stanie; a wżysklich poratowania sposobow zażył, i doświadczył bez skutku: byłem od Lekarzow upewnion, że przeciw moiemu złemu iedno ieszcze pozostaie lekarstwo, byłem cierpliwie a statecznie trwać chciał w zażywaniu iego. Lekarstwem tym mienili bydź życie wstrzeżliwe i porządne. W nim twierdzili bydź arcy wielką dzielność ku odzyskaniu i zachowaniu zdrowia: iak opak życie iemu przeciwnie ma dziwnie wielką siłę na osłabienie i zagubienie tegoż zdrowia, czegom ia był z doświadczenia iuż doszedł. Wstrze-

Wstrzemięziwość bowiem nawet ludzi złej komplexyi, i zgrzybiałych laty, zachowuje zdrowych; a niewstrzemięziwość nawet kwitnących laty, i przewyborną mających komplexyą, z nog zwała, i długimi chorobami dręczy.

O czym nas i rozum sam przekonywa. Przeciwne bowiem przyczyny, przeciwne też mieć muszą dziełania i skutki; wrodzone nawet wady często naprawiane bywają; płonne i zarażone grunta, za przyprawą rolniczą stają się żyzne, i pożyteczne.

Przydawali, iż jeżelibym się tego lekarstwa nie chwycił, miałem tak zapaść w kilku miesiącach; iż bym się stał nieuleczonym, a potem w drugich kilku umarł.

Kiedym tych racyi wysłuchał, a śmiercim się tak wczesney lękał, przy tym zaś nieprzerwanemi bole-

scia-

ściami chorob scisniony był; zostałem przekonany, że z niewstrzemięziwości i wstrzemięziwości wspomniane wyżej skutki wynikać muszą: a posilony dobrą nadzieją uniknienia śmierci, i wybrnięcia z owych boleści, postanowiłem chwycić się życia porządnego.

§ V.

Chwyta się dycty, i zupełne zdrowie odzyskuje.

Wziąwszy tedy od nich sposób, ktoregobym się miał trzymać, pomiarkowałem, że nie mogł iść i pić, tylko potrawki i wino, iakie bywają dawane chorym: a to ięszcze w maluchney miarce.

Toż oni mi nakazywali dawniej: ale ja na ow czas, chcąc według mego upodobania żyć, a wyżywieniem się takim brzydząc; nie słuchałem. Jadałem raczey potra-

trawy smakowi dogadzające: a gdym wewnętrzne gorączki cierpiał; piałem wina, iakie mi naybardziej smakowały, a ieszcze podostatku. Nie powiadałem iednak Lekarzom o tym, iako zwyczajnie czynią chorzy.

Ale kiedym umyślił poysć za wstrzemięźliwością i za rozumem; a widziałem, że to nie iest rzecz trudna, ale raczey właściwa ludziom i powinna: takem się chwycił tego sposobu życia, że m z prostey drogi tey nie wykroczył nigdy.

To gdym czynił w niewielu dniach począłem doznawać, iż ten sposob był mi bardzo pomocny: a trzymając się go daley, prędzey niż w rok (choć się to wielom zdać może niepodobna) od wszystkich moich słabości zostałem zupełnie swobodzony, y uwolniony.

§ VI.

Ozdrowiawszy, dochodzi doświadczeniem, iuż rodzaju, iuż miary, przyzwoitego wyżywienia.

Kiedym ozdrowiał, począłem sobie uważać siłę wstrzemięźliwości, i tak u siebie myśleć. Jeżeli wstrzemięźliwość tyle miała sił, że tak wielkie nędze moje przemogła, i zdrowie mi przywrocila; tedy ona daleko bardziej zdolna będzie zachowywać mi zdrowie, a złą moją kompleksą naprawować, i słaby żołądek ukrzepczać.

Dla czego z wielką bardzo pilnością począłem doświadczać, któreby potrawy przedsięwzięciu mojemu służyły, a które iemu przeciwny były: i umyśliłem sprobować, czyliby te, co się smakowi podobają, były mi pożyteczne, czy szkodliwe: a czyliby przysłowie owo,

ktorym się ludzie niewstrzemięzliwi składają, *Co smakuje, to pojila, i zdrowo jest*, zgadzało się z prawdą.

Tak czyniąc, doznałem, iż to jest fałsz. Bo wina mocne, a iako najzimniejszy, wybornie mi smakowały: podobnie melony, i inne frukta, śalata surowa, ryby, wieprzowina, torciki, leguniny, ciasta, y tym podobne: a przecież wszystkie te rzeczy były dla mnie niezdrowe.

Zafadając się tedy na doświadczeniu, zarzuciłem owe rodzaje potraw, i wina tęgie, i napoje zimne: a obrałem sobie wino żołądkowi mojemu służące, i w takiej miarce, ktoraby łatwa ku strawieniu była. Toż uczyniłem i z potrawami, co do ich rodzaju i miary: przyuczając się oraz, żebym nigdy od stołu nie wstawał tyt zupełnie, tak co do pokarmu, iako i co do napo-

napoju; alebym raczy mogli ielzce więcey ieść i pić, trzymając się pospolitego przyśłowia owego: *Potrąwami się nie nasycac, jest to mądre zdrowia szanowac.*

§ VII.

Wylicza pożytki wstrzemięzliwości swoicy.

Tym sposobem oddaliwszy niewstrzemięzliwość, chwyciłem się życia trzezwego, i porządnego, które nayıerwey tego we mnie dokazało, com już powiedział, to jest, że przedzey niż w rok wolnym został od owych wszystkich chorob, ktore się mnie tak długo trzymały, i już się były iakoby nie uleczonemi stały: potym, że od owego czasu nie zapadał już więcey corocznie, iako bywało przedtym, kiedym zmysłom i apetytowi dogadzał.

B

Od

Od owego tedy czasu zostałem wolnym i arcy zdrowym, i takim podziś dzień jestem: bom od życia wstrzeźliwego, sobie raz na zawsze obranego, nie odstąpił nigdy. To bowiem dziwną swoją dzielnością sprawiłem, że pokarm i napoy w przyzwoitey mierze zażywane, co w sobie posilnego mają, to zostawiają ciała: a co zbywa, to bez trudności odchodzi, nie rodząc w ciele żadnego humoru złego.

Ta dyeta ustrzegła mnie i od innych niektórych rzeczy, iako to od zbytniego gorąca, zimna, farygi, niedospania, i zbytku w powinności Małżeńskiej: także od pomieśzkania w powietrzu złym, od wiatrow, i upałów słonecznych.

Choć bowiem dobra pora zdrowia nayoobliwiey na mierze napoiu i pokarmu zawisła; iednakże i owe też wyżej wspomniane rzeczy

czy moc swoją mają. Ustrzegłem się także, ile można było, nienawisści, melancholii, i innych namiętności umysłu, które wiele dokażują w ciałach.

Nie mogłem iednak zachować się tak wolnym od tego wszystkiego, żebym czasem w niektore z nich nie zapadł. Ale z tego ten odnosił pożytek, iżem przez doświadczenie dochodził, że rzeczy te nie wielką mają siłę, ani mogą bardzo szkodzić tym ciałom, które dla umiarkowania w pokarmie i w napoiu, w dobrej zostają dyspozycyi: tak dalece, że prawdziwie rzecz mogę, iż ci ktorzy w tych rzeczach dwóch, przez usta wchodzących, zachowują przyzwoitą miarę od innych niepomiernych rzeczy mało szkody poniosą.

Utwierdza to Galenus, kiedy o sobie powiada, że mu wszystkie

inne takowe niepomierne rzeczy, iako to upał słońca, zimno, wiatry, prace, mało wadziły przeto, że w owych dwóch, które przez usta wchodzą, należyte umiarkowanie zachowywał: a za tym z niewczesności owych nigdy dłużej, iak przez dzień, nie chorował.

Ze w rzeczy samey tak jest, iam doświadczeniem doznał, iako wyświadczyć mogą wielu, którzy mnie znają. Bo często ponosząc zimna, gorąca, i takie inne niewygody ciała, często będąc w wielkich ducha zgrzyzotach, małym ztąd szkody poniosł: kiedy tym czasem inni, co niepomiarowanie żyli, bardzo ztąd szwankowali.

Kiedy bowiem Brat moy, i niektórzy drudzy z moiey Familii, postrzegli to, że od ludzi bardzo przemożnych do prawa był o rzecz arey wielką pociągniony; a obawiali się, żebym sprawy nie

prze-

przegrał: popadł ich melancholiczny humor, ktorego wiele bywać zwykło w ciałach nieporządnego życia: a ten, iadowitym się stawszy, tak dalece wziął gorę, że im śmierć przed czasem zadał.

Ja zaś, którym się był największej troskać winien, żadnego nie poniosł szwanku przeto, że takiego humoru nie było umnie nadto. Owszem, żebym sobie sam serca dodał, usiłowałem to w siebie winowić, że kłótnia owa za Boskim sporządzeniem wzbudzona była, żebym doznał, iak wielką w ciałach i w duszach naszych ma moc życie trzeźwe; i że ia na ostatek sprawę wygram: co się też potym stało.

Z tego zdięła mnie na ow czas wielka radość, która jednak zaszkodzić nie mogła ciału. Co wszystko iawnym dowodem jest,

B3

że

że ani melancholia, ani jakikolwiek inny ducha przymiot, ciała pomiarkowanego życia, nie może szkodzić.

§ VIII.

Toż samo wyprowadza daley.

Więcey powiem. Nawet stłuczenia i upadki, ktore innych w niebezpieczeństwo śmierci wprowadzać, i o ciężki bardzo szwank przywodzić zwykły, nie mogą takowym ciałom przynosić więcey nad małą szkodę i nie zbyt wielką boleść.

Ze to tak iest, doszedłem z doświadczenia, mając lat 70. Kiedym bowiem prędko iachał kolaską, ta się przypadkiem wywrocila, i tak wyrwociwsiży się, przez nieiaki przeciąg od zbieganych koni wleczo-
na była.

Zte-

Z tego ja i głowym sobie ciężko nadwerezyl, i całego ciała; a nadrom iedną rękę, i iedną nogę wybił. Kiedy mnie do domu zanieciono, a Lekarzom się zdało, że m ciężko bardzo szwankował; osądzili, że w trzech dniach umrę. Moźnaby iednak na szczęście zażyć dwoiakiego lekarstwa, to iest, pufczenia krwi, i purganstu; żeby zabiec zbiegnienu a zapaleniu humorow, i gorączce: ktore złe skutki nieuchybnie (iak oni rozumie-
li) a nieodwłocznie, nastąpić miały.

Ja zaś wiedząc, że m życiem moim porządny, przez tak wiele lat przeciągnionym, tak dobrze utemperował i rozporządził humory moie; że im się nie można było zbyt tecznie wzburzyć, albo żebrać na ciężki descens: żadnegom z tych dwoyga lekarstw nie przyjął, a tyłkom sobie tak nogę, iako i rękę,
w sta-

w itawy iwoie nabic kazał, i obrazone części przyzwoitemi olejami nasmarować.

Tym sposobem, żadnego innego nie zażywszy lekarstwa, ozdrowiałem, bez wizerelkiej innej szkody, i bez wszelkiej alteracyi, albo szkodliwej około zdrowia odmiany: co się Lekarzom zdawało byż nieiakim cudem. Zkąd wnosze, że ci, co się w życiu wstrzeźliwym kochają, nie wiele szkody z innych szwankow poniosą.

§ IX.

Przestrzega, że bardzo jest niebezpieczno, przestąpić zachowaną długo regułę wstrzeźliwego życia.

Ale i tego przez doświadczanie doszedł, że reguła porządnego życia, długim zachowaną czasem, byż złamana bez arcy wielkiego

kiego niebezpieczeństwa nie może.

Lat temu cztery (trafiło mi się to bowiem w 78. roku życia) iakom radą Lekarzow, a ustawicznym naprzykrzeniem swoich, dał się namowić, żebym zwykłą miarę nieco powiększył.

Dawali mi tego różne przyczyny. Mowili, że stare lata nie mogą mieć dosyć posilku z tak małego pokarmu i napoiu; że nie tylko się o to trzeba starać, aby naturę iakokolwiek wspierać; ale krom tego, żeby iey też sił i rzeźwości dodawać, czego tak małą pokarmu i napoiu troszką, nie można dokażać.

Jam się opak upierał przy tym, że natura na male przestaie: żem o tey małuchney miarce tyle lat przy zdrowiu przetrwał: że ten zwyczaj już mi w naturę poszedł: że rozum sam to podaje, iż kiedy lat przy-

przyoywa, a sił coraz ubywa; pokarmu też i napoiu miara byź ma raczey, zmniejszona, niżeli powiększona; żeby materya, która się trawić ma, z trawiającą siłą pomierzona była: że dzielność żołądka coraz się staie słabsza: że tu służy owe dwoiakie przysłowie. Włotkie pierwsze, *Kto chce iść wiele, niech ie mało*: mało bowiem iedząc, przedłuża sobie życia ku dłuższemu iedzeniu. Drugie, *Pomoenicyszy iest iedzącemu pokarm od niego zaniechany, niż ziedzony*. Ktore słowa znać dają, że większa iest z pokarmu niepomiernego szkoda, niżeli z pomiernego pożytek.

Alem się ustawicznemu ich naleganiu niczym takowym dostatecznie obronić nie mógł. Zaczynam, żebym się nie zdał zbyt upartym, i żebym przyiaciołom dogodził; ustąpiłem na koniec, i dopuściłem

przy-

przyczynić iobie miary pokarmu, ale tylko dwiema uncjami.

Przełatając bowiem niegdys na takiej miarce mego całodziennego pokarmu, to iest, chleba, żółtkow od iay, mięsa, i menestry, która na wadze ni więcey, ni mniej ważyła, iako 12. uncyi; na potym dodając 2. uncye, pomnożyłem ją do czternastu: zaś miarę napoiu, która wynosiła 14. uncyi, pomnożyłem do 16. podobnie przydając 2. uncye.

Ten przyczynek w 10. dniach to we mnie sprawować począł; zem się z wesołego i rzeskiego, stał melancholikiem i cholerykiem, tak dalece, że mi wszystko było przykro, anim wiedział, com mówił, albo czynił. A dwunastego dnia zdięła mnie boleść boku, która 22. godzin trwała: potym nastąpiła bardzo ciężka gorączka, która mnie

dni

dni 35. i tyleż nocy, bez przerwania trzymała, chociaż po dniu 15. co raz się mniejsza stawała.

Krom tego przez cały ow czas, nie mogłem przespać ani iedney ćwierci godziny: dla czego wszyscy sądzili, że już umrę.

Otoli ja, przy łasce Boskiej, uleczyłem się samą iedynie ową życia regułą: chociaż i iam już miał lat 78. i zima była powietrza zbyt ostrego, a ciało moje ostateczną wyschłością znędznione.

I pewna to u mnie rzecz, że po BOGU nic mnie od śmierci nie wybawiło, tylko zachowana pilnie owa reguła życia, ktorey się ja przez tyle lat trzymałem.

Przez cały ow czas nie czułem nic złego, krom nieiakiey czasem niedyspozycyi przez ieden lub drugi dzień. Wstrzemięźliwość bowiem,

wiem, przez tak wiele lat zachowana, strawiwszy humory złe, nie dopuściła takimże innym na nowo się urodzić, albo dobre humory zepsuć, i zarazą iaką ich skazić: iako się trafia w ciałach ludzi starych, którzy bez takiej żyją reguły.

Owa zaś nowa skaza, nieporządkiem, o którym się już powiedziało, wprowadzona, chociaż bardzo ciężkie złe było, przecież nie miała tyle siły, żeby mnie była zamorzyła.

§ X.

Dowodzi, że życie wstrzemięźliwe najlepszym jest lekarstwem chorob.

Z tego się iasnie widzieć daie, iak wielka jest moc dobrego porządku, i nieporządku, to jest, wstrzemięźliwości i niewstrzemięźliwości: z ktorych tamto zachowało



wało mnie zdrowym przez tyle lat; a to przeciwnie, chociażem nie wiele wykroczył, tak dalece mnie o kilka dni pognębiło.

Jeżeli świat porządkiem stoi; jeżeli życie naszego ciała zawisło od utemperowania i proporcji humorow i żywiołow: nie dziwna rzecz, że w porządku trzeba zachować pewną regułę; a w nieporządku skazić się ona i psować musi.

Porządek czyni łatwiejszemi nauki: Woysku przynosi zwycięstwo: Krolestwa, miasta, domy, w pokoju zatrzymuje i utwierdza.

Zkąd wnoszę, że porządne życie najskuteczniejszym jest sposobem i gruntem życia zdrowego, a długoletniego, i prawdziwym, a jedynym lekarstwem wielu chorob. Jakóż przec tego nie może, ktokolwiek w rzecz pilniey weyżrzy.

Dla



Dla tego nawiedzający chorego Lekarz, to mu nayıpierwey przepiśnie lekarstwo, żeby pod pewną miarą zażywał pokarmu i napoju. Toż samo zaleca on iuż ozdrowialemu, jeżeli zdrowie zachować zechce.

I nie można wątpić, że chory byłby na potym od chorob wolny, gdyby się trzymał tego sposobu życia: bo sposób ten odcinałby wszystkie przyczyny chorob: a takby ani lekarstw, ani Lekarzow, nie potrzebował.

Owszem gdyby chciał mieć pilną uwagę na to, na co iey trzeba; samby się dla siebie stał Lekarzem, a to nawet naydoskonalszym. Bo w rzeczy famey człowiek nie może bydz dla drugich doskonałym Lekarzem, ale tylko dla famego siebie. Czego ta jest przyczyna.

Każdy bowiem, za rozmaitym do-

doświadczeniem, może poznać natury swoiey porę, i swoie skryte przymiory: iaki pokarm, iaki napoy, i w iakiey mierze, przyzwotym jest naturze iego. Czego wślyskiego nie można tak doskonale dochodzić względem innych: bo trzeba i doświadczenia bardzo długiego, i uważania iako naypilniejszego, korego względem innych łatwo mieć nie można: ofobliwie w tey rozrnaitości temperamentow, ktora daleko jest większa, niż rozrnaitość ułożenia twarzy.

Ktoby temu dał wiarę że wino stare żoładkowi mojemu szkodzi, a młode jest pomocne? że mnie pieprzmniey grzeie, niż cynamon? Kto z Lekarzow mogłby mnie był o tych dwoch skrytych przymiotach moich przestrzedz; kiedy ia sam ledwiem ich na ostatek doysć mogł za długim doświadczeniem.

Nie

Nie może tedy jeden drugiemu bydź doskonałym Lekarzem. Zaczym ponieważ człowiek nie ma lepszego Lekarza nad siebie, ani lepszego lekarstwa nad życie wstrzemięzliwe; rzecz jest iasna, że się życia takiego trzymać trzeba.

§ XL

Dowodzi, że z tym wszystkim Lekarzom są potrzebni.

Nie zapieram iednak, że potrzeba Lekarzow, i że ich wielce szacować należy: a to dla poznawania i leczenia chorob, w ktore często zapadają ci, co się porządne go życia nie trzymają.

Jeżeli bowiem przyjaciel, ktory cię nawiedza w chorobie; y słowy tylko cietzy, a uzalenie oświadcza, miłą ci przysługę czyni: dopieroż iak ci daleko miłszym bydź powinien Lekarz; ktory cię iako przyjaciel

cię nawiedza, żeby wspomógł; lekarstwa daie, i zdrowie obiecuie?

Otoli, żeby się kto przy zdrowiu zachował; sądzą, żeby zamiast Lekarza, trzymał się porządnego życia: ktore, iako z doświadczenia wiadomo, lekarstwem dla nas jest przyrodzonym i właściwym: ponieważ ciała zły temperament mające utrzymuie przy zdrowiu, i życie ich na długi wiek, nawet aż do stu lat, i daley zachowuie: a na koniec sprawuie to, że oni bez boleści, bez poburzenia humorow, życie kończą, a iedynie za samym wilgoci wrodzoney ustaniem, nakształt lampy gaśną.

Wielu sądziło, iż tego dokazać można złotem w napoy obroconym, i kamieniem Filozowskim (ktory Elixirem zowią) od wielu szukanym, mało od kogo wynalezionym: ale się daremno tam kusić

oto,

oto, gdzie na zyciu wstrzemięzliwym zbywa.

§ XII.

Odpowiada na niektore trudności.

Ale ludzie na dogadzanie zmysłom wylani, a niewstrzemięzliwi (i takich jest bardzo wielu) chcący swoje chuci nasycić, i smakowi dogodzić, lubo wiedzą, że niewstrzemięzliwość częstokroć ich nabawia licha, iednakże przed życiem wstrzemięzliwym uciekaią. Lepiej jest, (mowią oni:) apetytowi dogadzać, a dzieścić lat życia sobie utracić, niż naturę ustawicznie porwać.

Nie uważaia tacy, iak to wielka rzecz dla człowieka dzieścić lat życia, a życia czerstwego w dojrzałym wieku: ktorego czasu do największey doskonałości przychodzi rostopność, mądrość, i wszelakie

C2

cno-

36 § 12. Odpowiada na niektóre trudności
cnoty, które w tym tylko wieku
doskonalemi być mogą.

A że o innych rzeczach zamil-
czę, czyliż nie wszystkie prawie
nauczensze, które czytamy, Księ-
gi, od ich Auktorow w dojrza-
łym wieku, i w owych dziesięciu
laciech, które ci względem ucie-
chy obżarstwa swego za nic mają,
są napisane?

Procz tego, mówią ci zmyślow
niewolnicy, że porządne życie
rzecz to jest daleko trudniejsza,
niżby się ją zachować mogło. Na
to odpowiadam. Galenus ją za-
chował, i za najlepsze miał lekar-
stwo: także Plato, Jzokrates, i Cy-
ceron, i wielu innych staroda-
wnych: a za naszego wieku Paweł
III. i Kardynał Bembus., którzy
przeto tak długo żyli: z naszych
zaś Xiążąt Landus, i Donatus, i
wielu innych niższego stanu nie
tylko

Koronnego pożytki wstrzemięzliwości 37
tylko w Miastach, ale po Wsiach
i wioseczkach.

Kiedy za tym i dawnych wie-
ków tak wielu się tego trzymało, i
teraz ieszcze trzymają; toć tedy nie
jest to rzecz takowa, ktoreyby ka-
żdy dokazać nie mógł, ośobliwie
kiedy tu ani wielu, ani wytwor-
nych rzeczy potrzeba, ale tylko
żeby kto zaczął, a z lekka przy-
wykł.

I nic nie ma do tego, co Plato
mowi, że ci, co się około Rzeczy-
Pospolitey bawią, trzymać się życia
porządnego nie mogą: ponieważ
często mużną ponosić upały, i zi-
mna, wiatry, deszcze, śniegi, i ro-
zmaite fatygi, które się z życiem
pomiarkowanym nie zgodzą.

Odpowiadam bowiem, że te
przykrości nie mogą wiele wadzić
(iako się pokazało wyżej) jeżeli
życie prowadzisz trzeźwe w iedze-
niu

niu i naponu: co i tym, którzy się około Rzeczy-Pospolitey bawią, bardzo jest łatwo, a bardzo przyzwito; częścią dla tego, żeby uniknęli chorob, ktore powinnościom ich są na przeszkodzie: częścią żeby rzeźwą myśl mieli we wżyskich przypadających obrotach.

Zarzucają niektórzy. Kto życie prowadzi porządne, iedząc zawsze potrawy chorym służące, i w małej miarce; cóż on będzie czynił w chorobach? iakiey się będzie trzymał dyety, ponieważ tę, która jest przyzwitoa chorym, iuż on pierwey zachował, będąc zdrowym?

Odpowiadam *nayprzod*. Natura, która, ile może, człowieka zachować usiłuje, naucza nas, iak sobie mamy postępować w chorobach. Bo ona zagnęła odeymie apetyt, żeby nie iescć, chyba tylko troszkę: ona bowiem na małe przestaje. Za-
czym

czym chory, czy on się przedtym trzymał życia porządnego, czy nie trzymał, same tylko pokarmy chorobie przyzwitoe iescć powinien: a to ieszcze pod miarą daleko mniejszą, niżeli gdy był zdrowym. Bo gdyby chciał dawniejszey się trzymać miary; portumiłby naturę, która iuż i tak jest obciążona i osłabiona chorobą.

Odpowiadam *potym*, a ieszcze lepiej. Kto się życia trzezwego trzyma, w chorobę zapaść nie może: owżem ledwie kiedy, i na krotki tylko czas, niedyspozycyą iaką w sobie uczuie: bo sposób ow życia, przyczynę złego wprzod uprzętnął. Za uprzętnieniem zaś przyczyny, uprzęta się i skutek, to jest, choroba.

§ XIII.

Zachwala znówu i radzi życie porządne.

Odpowiada na ostatni zarzut.

Ponieważ tedy życie porządne
tak

rak jest pożyteczne, tak cnotliwe, piękne, i święte; toć jest godne, żeby się go wszyscy chwycili: oobliwie kiedy jest łatwe, i z naturą się ludzką niewymownie zgadza.

Zaden z tych, co się go trzymają, obowiązany nie jest, żeby tak mało pił, albo jadł, iako ja: nikomu się nie zakazuje pożywać owocow, ryb, i rzeczy innych, których ja nie pożywam. Ja mało jadam, bo tey troszki dosyć jest dla moiego małego i słabego żąłdka. Nie jadam fruktow, ryb, i podobnych rzeczy, bo mi szkodzą. Ale komu to zdrowo; może, owszem powinien iść. Tak daleki jestem od zakazywania mu tego.

Każdy się iednak strzedz ma, żeby nayzdrowszego nawet dla siebie pokarmu, lub napoiu, nie pod większą zażywał miarą, niżeli śacno żąłdek iego strawić może. Przetóż

komu

komu żadna potrawa, i żaden napój, nie szkodzi; temu samę tylko względem miary, a nie względem rodzaju potraw i napoiow, trzeba zachować regułę, co jest arcyłstwo.

Ani mi tu nikt niechay nie zarzuca, iż się wielu znajduie, którzy arcy nieporządnie żyją; a przecież do ostatniego kresu życia zdrowo przychodzą.

Ponieważ to bowiem rzecz jest niepewna, niebezpieczna, i bardzo się rzadko trafia; nieśluszną, żebyśmy w nią ufając, dali się wciągać w nieporządne życie.

Nie jest to rostopnego człowieka, w nadzieię pomyslnego końca, który się ledwie komu przytrafia, narażać się na tak wielkie niebezpieczeństwa i szwanki, już chorob, już i śmierci.

Be-

Bezpieczniejczy jest iwoiego życia starzec iaki, złą mający kompleksy, ale przestrzegający reguły życia; niż najsilniejczy Młodzian, ale żyjący bez reguły.

Kto iednak jest dobrego temperamentu; ten, trzymając się należytego porządku życia, dłużej pożyje, niż kto jest złego.

A może się nawet niekiedy trafić, żeby człowiek był tak dobrego i silnego temperamentu, iżby nawet bez tak ścisłej reguły wielkie lata mógł przeżyć zdrowo; a w ostatniej starości umierać iedynie przez rozsypanie: iako się trafiło w Wenecyi Dozorcy Kontarenowi, i w Padwi Szlachetnemu Mężowi Antoniemu *Capo di vacca*. Ale takowy ledwie się ieden we stu tysiącach znajdzie.

Co się tedy dotyczy innych, z nich jeżeli kto długo a zdrowo żyć
pra-

pragnie; i bez boleści, bez przykrości, umierać przez rozlypkę: koniecznie mu się drogi porządnego życia potrzeba trzymać. Tym on bowiem sposobem, a nie innym, może się cieszyć z pożytków takiego życia: które pożytki prawdziwie i wielorakie są, i każdy z nich wielkiego szacunku godzien.

§ XIV.

Pożytki Wstrzeźliwego życia.

Najpierwey bowiem za takim życiem idzie, że humory w ciele są czyste i łagodne: zaczynają następuje, że się fupy z żołądka ku głowie podnosić nie mogą. Ztąd zaś następuje daley ten skutek, że taki człowiek ma czysty mózg nakształt zwierciadła, i myśl zawsze ma rzeźwą.

Snadnie się tedy z tych niskich i ziemskich rzeczy na wysokie o rzecz
cza

czach Bożkich uwagi wzbija, z niewypowiedzianą Duchu pociechą i roskoszą: i te prawdy poznawa, o których indziej, aniby był pomysłić mógł, to jest, iak wielka jest Bożka przemożność, dobroć, i mądrość.

Ztamąd spuszcza się myślą do powszechności rzeczy materialnych, i poznawa, iż ona Bożkim jest dziełem. Widzi, i prawie się ręką dotyka tego; czegoby był w inszym wieku, i nie miał wzy tak czystego mózgu, ani widzieć, ani się dotykać mógł.

W ten czas patrzy na brzydkość grzechu, w który zapada ten, co ehuci ludzkich poskromić nie potrafi. W ten czas poznawa owę trojaka pożądlivość, która za nami od początku życia tuż zawsze idzie: pożądlivość, mowie, roskoszy ciała, honoru, i bogactw, która zwy-

kła rósć w starych niewstrzemięzliwie żyjących.

Tey łatwo poskramia i ukraca, kto się długim przyzwyczajeniem nauczył chodzić nie za zmysłem i chucią, ale za powodem rozumu: ani od chuci takiej natarczywie nagaban bywa.

Potym gdy widzi, że już do kresu zbliża, i rozsypania jest bliskim; nie smuci się ztąd na sercu: czuiąc się bowiem, że za łaską Bożką unikną występku, a cnoty się trzyma; spodziewa się przez Chrystusa Odkupiciela naszego zaślugi, że własce jego zeydzie, i wiekuiste Błogosławienstwo osiągnie.

Przydać potrzeba i to, że się bydz widzi zaślzym w tak wielkie lata, iak wielkich ledwie kto pospolicie dochodzi: a iż się śmierć do niego zbliża nie popędliwie i niespodzia-

nie, z ostremi boleściami, ale wolnym i łagodnym krokiem, za samey tylko wrodzoney wilgoci strawieniem, i rozsypaniem: która wilgoć strawiona bywa nakształt oleiu w lampie. Za czym idzie, że on miluchuo, bez boleści, z tego życia ziemskiego i śmiertelnego, do niebieskiego i wiecznego przechodzi.

O święte, i prawdziwie błogosławione, *porządne życie!* które sobie obierać, słusznieby wszystkim należało! O nieszczęśliwe, i przekłętwa godne, *życie nieporządne,* które tak wielą nieszczęśliwościami napełniaśz naród ludzki! Jak to piękne i miłe słowo, *życie porządne, trzeźwość, wstrzemięzliwość!* iak przeciwnie obmierzłe ku słuchaniu, *życie nieporządne, pijaństwo, niewstrzemięzliwość!* Prawdziwie tak wielka jest między temi nazwiskami różnica, iak wielka między temi słowami, *Anioł i diabeł.*

§ XV.

§ XV.

Jak miła to jest rzecz, STAROSC RZEWIA.

Dotąd przekładałem przyczyny, dla których wybiwszy się z niewoli niewstrzemięzliwości, obrałem sobie życie trzeźwe. Przydałem i sposób, którego mi się w tej rzeczy trzymał, i co mnie ztąd potkało. Wyraziłem na ostatek pożytki, które ta cnota czcicielom swoim przynosi.

Ale niektórzy niewolnicy zmysłów, a rozumowi podlegać nie chcący, zarzucają, że niesłuszna jest rzecz pragnąć długiego życia: ponieważ po sześćdziesiątym roku, życie nie może być zwane życiem *żywym,* ale *życiem umartym.*

Otoli ci grubo błędzą, iako teraz ukażę na sobie samym, opisując

mo-

moje uciechy i rolkoizy, których zażywam w tym ośmiudziest i trzech lat wieku: i które takowe są, że mnie pospolicie co żywo za szczęśliwego mają.

Cieszę się bez przerwania pomyslnym zdrowiem, i jestem tak chybki, że z ziemi gładko na konia wsiadam; a pieszo na wyfokie schody, i na wyniosłe pagorki wybiegam.

Krom tego jestem zawsze ochoczy, miły, zupełnie kontent, od pomieszania na sercu, i wszelkiew naprzykrzoney myśli, cale wolny: bo zamiast wżyskiego tego serce moje mieszkaniem się stało wefela i pokoju.

Nie przykrzy mi się życie, które z wielką uciechą pędzę. Często mi się podaie sposobność rozmawiania z przezachemi mężami, którzy dowcipem, obyczajami, naukami, i innemi celują cnotami. Kie-

Kiedy mi na takich zbywa, udaię się do czytania książki iakowey mądrey, a potym do pifania: tego we wżyskim upatrując, przez cobym bydz mógł pożytecznym dla drugich, ile mi moje pozwalają siły.

To wżysko czynię według moiey sposobności, i przyzwoitych czasow, w moimże własnym domu, który krom tego, że jest na mieyscu naypiękniejszym w tym mądrym mieście (w Padwi, inowię) jest oraz bardzo piękny i wygodny, iakich mało w tym wieku; według przepifow Architektury tak odemnie wybudowany, że mi nie mniej przeciw upaom, niż przeciw zimnu służy.

Cieszę się oraz i ogrodami moimi, a w nich różnemi wód biejących rzeczkami na bok sprowa-

D

dzo-

dzonemi: w czym prawdziwie jest wielkie rozwfelenie.

Cieszę się przez kilka Miesiący co rok z miley wesołości pagorka na tych górach Euganeyskich, gdzie i fontanny mam, i ogrody, i dom arcy wygodny.

Cieszę się i inną wioską, w rowninach położoną, a dziwnie piękną: bo przez nią idzie wiele dróg, tak wykierowanych, że się wszystkie na koniec zchodzą na placu, gdzie jest Kościół całę przystoyny, ile do tego miejsca.

Idzie przez ten plac rzeka Brenta, mają po obudwu brzegach przyległe wielkie pola, żyzne, i dobrze wyrobione, a wielą osad ozdobione.

Przedtym nie tak bywało, bo to było miejsce bagniste i niezdrowe, a dla bestyi, niżeli dla ludzi przy-

ZWO-

zwoitrze. Ale m ia wody posprowadzał, ziemie osuszyl, i powietrze zdrowym uczynil: zaczym ludzie co żywo się tam zciagnęli, a pobudowawszy się sz. zeszliwie mieszkać poczeli.

Tym sposobem, za wielkim osady pomnożeniem, przyszło miejsce do tego stanu, który teraz widzimy, tak dalece; iż sobie prawdziwie mówić mogę, że m się Kościołem, Oltarzem, i dużami przysłużył BOGU temi, ktoreby mu cześć oddawały: co wipominając, niewymowną mam radość.

Wybiegam też corocznie do ktorego z poblizszych Miasł, żeby m się z oglądania i rozmow z przyiaciołmi nacieszył: a krom tego, i z wybornych kunsztow rzemieślnikami w Architekurze, w Malarstwie, w Snicerstwie, w Muzyce, w ról uprawie: iakowych ludzi

D2

bardzo

bardzo jest wielki dostatek tego wieku.

Przypatruję się ich robotom: porównywan je zdawnemi: a zawsze się czego nauczę, co mi jest miło wiedzieć. Oglądam Pałace, Ogrody, Starożytności, miejsca publiczne, Kościoły, miejsca obronne: i nic nie opuszam, z kądbym się mógł czego nauczyć, a rozwfelić.

Wielką też w moich przeiażdżkach mam uciechę, tam i sam iadąc, a uważając piękność miejsce, i różne ich położenie: bo jedne z nich leżą w równinach, drugie po pagórkach, w bliskości rzek i źródeł, będąc wielą budynkami i ogrodami ozdobione.

Ani mi tey uciechy umnieysza przytępienie zmysłow: bo wszystkie zmysły moje, a osobliwie smak, w doskonałej zostają rzeźwości, tak dalece, że mi na każdym miejscu

daleko roikofzniey smakują proste potrawki, niżeli wszystkie niegdys delicye, kiedym był zmysłow i życia nieporządnego niewolnikiem.

Odmiana łożek nic mi się nie na przykrza: na każdym miejscu dobrze i spokojnie zasypiam: a śni mi się o rzeczach miłych.

Ale się naybardziej tym rozwfelam, że widzę szczęśliwy skutek owych zabiegow, Rzeczy-Pospolitey naypożyteczniejszych, za krotami tak wielka miejsce niegdys pustych obfzerność do uprawy, i do osady przychodzi: a to się z moiey namowy i porady zaczęło.

Byłem ja jednym z wyfadzonych na wykierowanie dzieła tego, i w naygorętsze lato przemieszkałem całe dwa miesiące na owych miejscach bagnistych: nic jednak nie uczułem ztąd przykrości, ani uszczerbku. Tak jest wielka moc

D3 i sku-

i ikuteczność życia wstrzemięzliwego, którego ja się zawsze, i wiedzidzie trzymam.

Krom tego mam niezawodną nadzieję, że obaczę zaczęte i dokonczone inne nie mniejszey wagi dzieło ku zachowaniu naszego wod wylewu, iako naywiększey a przedziwney obrony dla naymilszey Oyczyzny. A iam (co nie dla chełpliwości mówię) zachowania wylewu tego wymyślił drogę i sposoby: i często go tęj Rzeczy-Pospolitey doradzał, iuż uśnie, iuż piśmie moim.

Te są uciechy i rozweselania starości moiey: iakowa starość bez wątpienia bydz szacownieyszą powinna nad innych czyli młodość, czy starość; a to z tēy miary, że ona przez wstrzemięzliwe życie, przy Boskiey łasce, tak od niepokoiów umysłu, iako i ciała chorob

uzdrowiona; nie cierpi tych przykrości, które nieprzeliczonym młodym, i tyluż słabym starcom, ciężko dokuczają.

Ale, iakowa iest moiego ciała i ducha pora, i z tego dochodzić można, że ja w tym wieku, to iest, w roku 83. arcy ucieszoną napisał Komedyą przystoynych żartów i krotosil pełną, który Rymotworstwa rodzaj zwyki bywać plodem dowcipow młodych, będąc im dla rozmaitości i wielości rzeczy naybardziej przyzwoitym: iak opak traiedya iest przyzwoita starym będąc po ich fantazyi, dla powagi rzeczy, i dla okropnych przypadkow, które przed oczy wystawuie.

Jeżeli tedy Poeta Grecki ma pochwałę, że w lat 73. napisał Trajedya, i jeżeli ztąd o nim sądzono, iż był zdrowego rozumu, a rostopny; czemużbym ja miał się komu zda-
wać

wać mniej szczęśliwy, albo mniej zdrowego rozsądku, kiedym dziejącą lat starszym od tamtego będąc, napisał Komedyą?

Ażeby na iakiey uciesze nie zbywało starości moiey, poglądam ustawicznie na iakieś nieśmiertelności wyobrażenie w następowaniu po mnie potomkow moich. Kiedy bowiem do domu wracam, znajduję tam iedenascie wnucząt, wszystkich iednego Oyca, i iedney Matki Synow, wszystkich arcy zdrowych; wszystkich, ile sobie obiećować można, tak do nauk, iak i do życia dobrego, bardzo sposobnych, i bardzo skłonnych. Rozwiesela m się ich śpiewaniem i dobrymi obyczajami: często też i sam śpiewam, będąc teraz czystszego i donośniejszego głosu, niżeli kiedyżkolwiek przedtym.

§ XVI.

§ XVI.

Popiera tegoż samego, dowodząc, że czerstwa przy wstrzemięźliwości starość szacowniejszą jest rzeczą nad naysilniejszą, ale niewstrzemięźliwą młodość.

Z tego wszystkiego widzieć iasnie, że życie, ktore ja w tym wieku wiodę, nie jest życiem obumarłym, smutnym, dziwackim; ale rzeźwym, wesolym, miłym. Ani, gdyby to na moiey było woli, chciałbym wiek i stan ciała moiego zamieniać na wiek i stan Młodzieński owych, co się swoiemi uwodzą chuciami, choć są i naylepszego temperamentu, i natury na podziw silney.

Tacy bowiem codziennie są wystawieni tyśiącznym chorobom i śmierciom, iak ustawiczne doświadczenie uczy, i iakom sam na sobie

fobie doznał, będąc młodym.

Wiem, iak jest nieuważny ten wiek, a dla dostatku ognia zuchwały, i wszędzie nazbyt sobie ufający, dobrą w każdej okoliczności nadzieję mając: a to częścią dla niedostatku doświadczenia; częścią, że się do wszystkiego zdolnym i silnym byź rozumie.

Zaczym śmiało się na wszelkie niebezpieczeństwa narażają młodzi, a rządy rozumu dawszy w ręce pożądlivosti, tego wszędzie szukają, iakby swoim dogodzić chuciom. Ani mają na to baczności niebezpieśliwi, że się tym sposobem wielu chorob, a często i śmierci przedczasem, nabawiają, z którego dwoyga złego, jedno jest do cierpienia przykre, drugie nieznosne i straszliwe.

Śmierć bowiem zdaie się byź niebezpieśna wszystkim zmysłowi ciała

ciała niewolnikom, a ofobliwie, młodym, którzy za największe złe poczytują, umierać przed czasem. Taż sama jest straszliwa dla tych, co grzechy swoje, których w tym życiu śmiertelnym pełna, i znisztę Boskiej sprawiedliwości w wiekuistym karaniu, uważają.

Ja zaś opak od tego oboyga złego wolny jestem. Nie obawiam się chorob, pewnym będąc, że mnie niełatwo zachorować, ponieważżem wszystkie przyczyny chorob świętym wstrzemięźliwości lekarstwem wykorzenił. Wolny też jestem od skrzętnego postrachu śmierci, bom długim tak wielu lat przyuczeniem, nauczył się dawać rozumowi miejsce. Zaczym poczytam za nieprzyystoyną rzecz, tego się bać, czego nie można uniknąć; ale też mam nadzieję, że gdy do kresu

owego przyjdę, nie małą przy łasce JEZUSA CHRYSZTUSA, uczuję pociechę.

Krom tego kres ten dalekim jest ieszcze dla mnie. Bom pewien, że (wysławszy trefunkowe przygody) nie inaczej umrę, tylko iedynie przez rozsypkę: przez dobre bowiem życia mego rozporządzenie zamknąłem śmierci wizyftkie inne do mnie przyłtępy.

Jak to piękna i pożądana śmierć, którą nam natura przynosi drogą rozsyпки! Ponieważ bowiem natura wynalazła związek naszego życia; tedy tym łatwiej wynayduje sposob rozwiązania iego, i więcej daie fryzftu, żeby go iak naywolniej rozwiązać.

Taka śmierć nie przypada, aż chyba po długich bardzo przeciągach lat, i za ostatniey słabości siły: bo zlekka, za długą czasu przewłoka,

ką, do tego bywają przyciśnieni ludzie, że iuż więcej nie mogą chodzić, ani rozumu zażywać, tylko z trudnością; i zostają ślepemi, głuchemi, pochyłemi: od których niedoleżności ja, za Bożą łaską, dalekim się ieszcze bydz widzę. Rozumiem tedy, że dusza moja, która w tey mego ciała gospodzie nic nie znayduie, tylko pokoy a zgodę iuż to między humorami, iuż między zmysłem a rozumem, nie łatwo z niey ustąpi, a wielu ieszcze lat potrzeba będzie, żeby z niey wygnana była.

Zaczyn zdaie mi się, iż sobie nieomylnie wnosć mogę, że ja wiele iczczę lat w rzeźwym zdrowiu * pożyję, ciesząc się świata tego widokiem i pięknością: a mając nadzieię, że przy łasce Boskiej toż samo czynić będę na drugim świecie.

Do tego zaś wszystkiego dopomagam

inaga mi cnota świętey wstrzemię-
żliwości, ktorey się ia chwyciłem,
staiąc się przyziacielem rozumu, a
nieprzyziacielem zmysłu i apetytu.

* W rzeczy samey żył potym wiele lat, bo w
roku 95. swego wieku, cale zdrow i rześki, wydał
inną Książkę.

§ XVII.

*Zamyka rzecz zachęcaniem do
wstrzemiężliwości.*

Ponieważ tedy wstrzemiężliwość
życia rzeczą jest tak wielce u-
szczęśliwiającą, i na wspomnienie
tak miłą, odziedziczeniem tak łat-
wym zachowaniem tak pewnym
i mocnym; nie zostaie mi zatym,
tylko żebym wszystkich mających
rozum upominał z całego serca, po-
budzał, prosił, aby się naybogat-
szego tego skarbu życia całemi siła-
mi chwycili. Skarb

Skarb ten, iako wszystkie inn^e
świata tego dostarki przewyższa
(przynosi nam bowiem życie dłu-
gie i zdrowe) tak arcy godnym
jest, żeby go wszyscy kochali, szu-
kali, i osiągali na zawsze.

Tym skarbem jest święta owa
trzeźwość, BOGU miła, naturze
przyjazna, córka rozumu, siostra
cnoty, towarzyszka pomiarkowa-
nego życia, skromna, szlachetna,
piękna, na male przestająca, porzą-
dna, i dobrze na powinności swoje
rozłożona.

Z niey się, iakoby z korzenia pu-
szcza życie, zdrowie, rześkość, za-
biegłość, rzeczy przystoynnych mi-
łość, i wszystkie sprawy, dobrze
rosporządzonego i ustanowionego
ducha godne.

Jey sprzyiają Boskie i ludzkie
prawa. Od niey, iakoby mgły od

Non-

flonca, daleko uciekają, napchanie
żołądka, sytość, pokarmu i napoiu,
niepowściągliwość, humorow zby-
tek, waporow zaraźliwość, nie-
strawności, febry, boleści, zasmuce-
nia, i śmierci niebezpieczeństwa.

Ona swoją pięknnością zachęca u-
mysły wspaniałe: swoim ubezpie-
czeniem, przyrzeka wszystkim miłe
a długie zachowanie życia: swoją
łatwością przynęca każdego do na-
bywania iey wielkich zwycięstw z
małą bardzo trudnością.

Na ostatek ona obiecuje bydź łag-
odną bardzo strażniczką życia tak
bogatych iak i ubogich, tak Męż-
szczyzn iak i białychgłów, tak sta-
rych, iak i młodych.

Ona bogatych uczy skromności,
ubogich oszczędności, Mężczyzn
powściągliwości, białychgłów
wstydlivosti; starych iak się mają

bro-

bronie śmierci; młodych, iak sobie
upewniać mogą nadzieję życia.

Ona czyni zmysły nie zamulone,
ciało rzelkie, rozum bystry, ducha
ochoczego, pamięć mocną, rufzania
rzeżwe; sprawy chybkie i łatwe.

Przez nią dufza, iakoby od ob-
ciążenia ziemskiego uwolniona, po
wielkiej części doznaje swojej
swobody: duchy łagodnie
przebiegają po pulsach, krew się
miło rozchodzi po żyłach, a ciepło
utemperowane i miłe, sprawia
także skutki utemperowane i miłe.
Słowem, wszystkie nasze władze
w najpiękniejszym porządku
wdzięczną bardzo zachowują har-
monią.

O najświętsza, i najniewin-
niejsza wstrzeźliwości! iedyna
ochłodo natury! łagodna Matko lu-

E

dzkie-

dzkiego życia! skuteczne duszy oraz i ciała lekarstwo! iakby ciebie ludzie wychwalać, z iakimby przywiązaniem i chucią ciebie się trzymać powinni! Tyć to bowiem daiesz im sposób, którymby największego w tym życiu dobra, *życia* mówię i *zdrowia*, przestrzegali.

* O! krobym dać, żeby się oni w twoich przeżyżeli dobrach! ośbliwie ci, którzy życia świątobliwego i duchownego pilnując bogomyślnością się i modlitwą po Kłasztorach bawią! Jakby daleko bardziej i oni sami, i sprawy ich Naywyższemu BOGU miłszemi byli, gdyby się całemi sobą do ćwiczenia się w tobie obrócili! Jakaby oni i światu temu, i Kościołowi Chrystusowemu, ozdobą byli!

Bo na ziemi poważanoby ich iako prawdziwie Oyców Świętych,

za

za iakich niegdys miano i szanowano dawnych Pustelników, Zakonników, i Biskupów: ktorzy krom życia duchownego, zachowywali też i to życie wstrzemięźliwe.

Jako tamci, tym sposobem żyjąc, często więcey niżeli po sto lat wieku przepędzali, i wiele cudów czynili; takby i ci tegoż dokazywali, tey się trzymając przewodniczki.

Byliby krom tego zdrowi, kontenci, ochoczy; zamiast tego, co teraz po wielkiej części bywają chorowici, melancholicy, niespokoyni, ze swego stanu nie kontenci.

A co niektorzy mówią, że to Bóg na nich dopuszcza, żeby ich w cierpliwości ćwiczył, i żeby za grzechy swoje pokutowali; w tym się myślą, moim zdaniem: bo ia wiary dać nie mogę temu, ** żeby się po-

E2

do-

dobac miało BOGU, aby człowiek, dzieło i obraz jego, tak dalece od niego ukochany, żył chory, smutny, nie kontent: owszem ci się to raczy BOGU podoba, żeby tenże człowiek żył zdrow, wesół, i kontent.

Tak bowiem żyli Oycowie Święci, i tak lepiej służyli Boskiemu Majestatowi, pilnując modlitw, i świętych zabaw.

O jakby piękny był ten świat, gdyby takowi byli Zakonnicy tych czasów! bo teraz więcej jest Zakonów, i więcej Klasztorów, niż było przedtym.

Gdyby w nich zachowana była reguła wstrzemięzliwego życia; znajdowałaby się wieka liczba czei godnych Starców, nauką i świętobliwością celujących, którychby bardzo świat łzanował.

Aniby oni przeto nie wystarcza-

fi

li pozyciu, porządkowi, i regule życia, od Zakonu, lub Klasztoru postanowioney, aleby ją raczy uczynili doskonałszą.

Bo po wszystkich Zakonach wolno jest iść chleb, i pić wino, czasem też iść iaja, a w niektórych dozwolono i mięsa: krom tego różnych polewek, zapraw z octem, fruktów, ialecznych ciast; które potrawki często im szkodzą, a niektórych i życia pozbawiają. Ze ich iednak Zakon pozwala; oni ich pożywają, rozumiejąc, że podobno by zgrzeszyli, gdyby z nich nieco zostawili.

Ale nie zgrzeszyliby, owszemby rzecz wielce dobrą uczynili; gdyby przeżywszy lat trzydzieści, zaniechali tego, a zaczęli żyć o chlebie i winie, o panateli z chleba, i o iajach z chlebem.

Eg

Ten

Ten jest skuteczny sposób zachowania człowieka od złych wilgoci i humorów, i niedobrego temperamentu: a tenże sposób daleko jest przeszerzeńszy (to jest, łagodniejszy) niżeli był ów świętych Oyców dawnych po pułstyniach. Bo oni tam same tylko leśne frukta i korzonki ziółek iadali, i wodę piali: a z tym wszystkim arcy długo zdrowi, czerstwi, i bardzo kontenci żyli.

Tożby potykało i tego wieku Zakonników, którymby też przy tym sposobie i wstęp łatwiejszy był do Nieba, które każdemu z Chrześcian Wiernych jest otwarte zawsze; skoro go nam PAN NASZ, Krew swoją drogą na okup nasz wylawizy, raz otworzył.

Mógłbym tu i więcej innych rzeczy na pochwałę życia wstrze-
mie-

mięzliwego przytoczyć: ale że nie umyślił pisać panegiryku; przetoż konczę: żebym i sam wstrze-
mięzliwym był w tej sprawie; inne rzeczy na inną sposobność odłoży-
wizy.

* Z karty 22. innego Traktatu, który od Auktora w roku życia 95. był nappierwey do Zakonników.

* Rozumiey, PRZEZ SIĘ, I ZWYCZAY-
NIE.

TRA-



NAUKA ZDROWIA

TO JEST,
SKUTECZNY SPOSOB
KTORYM SIĘ ZDROWIE
ZACHOWAC MOZE.

TRAKTAT II.

§. I.

Wstęp do rzeczy.

WIELU Auktorow uczenie i obszernie o zachowaniu dobrego zdrowia pisało: ale tak wielorakim nakazywaniem obciążają ludzi; tak wielu obserwacyi i przezorności wyciągają około rodzaju lub miary, pokarmu, i napoju, około powietrza, snu, zabaw, czasów rocznych, przeczyszczania się,

się, krwi pułzczenia; tak wiele przepituią przypraw, tak wiele fennych i wielorakich innych wytwornych lekarstw: że ustawicznej około ich zachowania potrzeba dokładać skrzętności; a w wykonywaniu ich prawdziwey się doznawać musi niewoli.

Przydać i to potrzeba, że skutku bywa mało, a często i nic, kiedy się nie zachowuje tego, * na czym naywięcey rzecz zawiśla. Radziby bowiem ludzie swobodnie zażywali wszystkiego, cokolwiek smakowi dogadza, i iak wiele apetyt ciągnie: radziby się pospolitym zwyczajem rządzić, a zmysłom i gębie służyć: zaczym idzie, że owe nakazów i opisów przestrzeganie mało co im pomaga.

○ Dla tey przyczyny wielu, zaniebawszy lekarskich ostróg, we wszystkim się za naturą i przypadkiem puszczają. Za nędzę poczytuia,

tuia, według nauki Lekarzów żyć, tak owe pospolite przysłowie niesie, *Kto po lekarsku żyje, nędznie żyje*. Nędza to u nich, nie mieć wolności zażywania dostatkami wszelakich potraw, które przed nich postawia; nie móc nigdy uczynić dosyć apetytowi, i żołądka nasyć.

Zaczym po dwa i potrzykroc na dzień do woli iedzą wszelkie potrawy, ile apetyt ciągnie. A ziadłszy, trwają po kilka godzin na pracach ducha: * * ani pomyslą o tym, żeby pewnych czasów lekarstwa przeczyszczające brali, chyba że się choroba da uczuć: rozumiejąc, że się z niemi wszystko dobrze dzieie, kiedy nic przeciwnego nie czują.

Za tym idzie, że oni z lekka nabierają niewytrawionych a szkodliwych humorów, które za czasem nie tylko się pomnażają; ale też i gniją, a szkodliwzemi się stają,

tak

tak dalece; że za lada okazyją, czy to od upału lub zimna, czy od podroży, lub inney pracy, czy od wiatrow, lub inney iakiey niewczesności, zapalają się, i w smiertelne choroby zamieniają.

Napatrzyłem ia się wielu wybornych Mężow dla tey samey przyczyny w kwitnącym wieku zgasłych, którzy gdyby się byli trzymali sposobu zachowywania zdrowia; mogliby byli i życia sobie na wiele lat przydłużyć; i nauką swoją, lub zacnem dziełami, wielkie światu pożytki przynieść, i dla siebie samych większą w Niebie Koronę wyśłużyć.

Wielu się także znajduie tak w Zakonach, iak i na świecie, którzy przez niewiedomość tey rzeczy często na zdrowiu zapadają; ani nauk, i innych ducha zabaw, pilno-

wać

wać mogą tak, iakby sobie życzyli, i iako ich stan potrzebuie.

Co kiedym przez wiele lat na wielu mieyścach uważał; za pożyteczną rzecz sądziłem, podać piśmem ten sposób zachowania zdrowia: którym i sam od wielu lat, w śród wielorakich ciała słabości (mimo zdania przednich Lekarzów, którzy mi dwa tylko roki życia zamierzali) zdrowym, i do wszystkich ducha zabaw zdolnym, zachowałem się: i inni już z naszego Zakonu, już obcy, przy zdrowiu i czerstwości długo się utrzymują; i dawnych wieków już ludzie święci, już Filozofowie, z pilnością go przestrzegali.

Sposób ten nayprzedniey zawisł na dobrym wyżywienia porządku, i na pewnym potraw i napoiów umiarkowaniu, nie przykrym iakim, którego dręczyło i osłabiało;
ale

ale rakowym, któreby naturze przysłało, a rozwelełało i umacniało.

To gdym ia myślił, ieden przeczacny Mąż ofiarował mi książeczkę pewną o życiu trzeźwym, po Włotku napisaną od Pana Ludwika Kornarego Wenera, człowieka i dowcipem, i honorem, i dostatkiem wielkiego, i w Małżeńskim stanie żyjącego: w której książeczce ten sposób życia i cudnie jest zachwalony, i wielorakim a niezawodnym doświadczeniem stwierdzony.

*** Wielcem był ucieszony czytaniem tey książeczki, i cale mi się ona bydz godną zdała, żebym ją po łacinie wytłumaczywszy, wszystkim uczynił spólną, wydawszy wprzód ten przygotowuiący Traktat. * W tym

* Pomiarkowaney diety.

** Prace ducha są te, które się odprawują siłami ducha: a siły, albo władze ducha są, Pamięć, Rozum, Wola. Te siły pracują około nauk, bógomyślności, &c.

* W tym wydaniu Polikim położyło się Traktat Kornarego przodem, a to częścią dla względu na porządek lat, żeby Książka dawniejsza co do czasu wydania, pierwszą także była co do mietyca; częścią dla tego, że się nam zdało być przyzwolito, aby poprzedzała Nauka Walna, iaka jest Kornarego, a dopiero po niej następował iey Wykład obfzerniejszy, iaki jest Traktat Leslyusza.

§ II.

Ze ta materya od końca Teologowi własnego nie jest daleka.

Ani się zdawać ma komu, że ta zabawa daleką jest od przedsięwzięcia mego, który się Teologią, a nie nauką lekarską, bawię. Bo procz tego, że niegdyś naukę leczenia powszechnie wziętą nie ladaia-ko poiął; rzecz ta od zamierzonego Teologowi końca naymniey nie odstępuje.

Idzie tu bowiem o naypiękniejszą cnotę Wstrzemięźliwości: to jest,

jest, na czymby ona zawiśla, iaki jest iey środek, iaki wymiar iey materyi, iako ten wymiar znaleźć, iakie z niey na ostatek wynikaiały pożytki. Zaczym to uważanie nie tak jest sztuce lekarskiej własne; żeby się swoim sposobem i do Teologii, i do Filozofii Moralney, albo dobrych obyczajow nauczaiący, nie miało ściagać.

Przydać potrzeba i to, że cel i koniec, do którego w tey rzeczy nayprzedniey zmierzam, cale jest godny Teologa. Bo on nie inny jest, tylko żeby wielom Zakonnym ludziom, i innym nabozeństwa pilnującym, podać wygodny sposób, którymby BOGU, Panu naszemu, przez długi czas i łatwiey, i weseley, i goręcey służyli, z wielką ducha swego pociechą, a niezmierną życia wiecznego zasługą.

Wyrazić bowiem nie można, z iak

jak wielką przychodzi łatwością i pociechą wewnętrzną, trwać na modlitwie, odnawiać Kapłańskie Godziny, odprawować Mszę S. trwać na rozmyślaniu rzeczy Boskich, czytać Pismo S. kiedy kto przynajmniej z mierną w takich rzeczach biegłością przestrzega trzeźwego życia.

Ten jest mój osobliwszy tego Traktatu cel: tego nayprzedniey żądam. Miałam tu bowiem, iak wielce to pomaga innym wszystkim iuż do postępu w naukach, iuż do łatwego a szczęśliwego odprawowania tych wszystkich zabaw, które myślą i dowcipem wykonywane bywają. Otoli o tych i o innych pożytkach, mowić się będzie z umyśtu niżej.

Czyli tedy weyżrżysz na materya, czyli na koniec i cel; zawsze się pytanie to od przedsięwzięcia Te-
olo-

ologowi własnego nie dalekim bydz znajdzie. Masz tedy Czytelniku sprawę tego wſzystkiego, com ia sobie zamierzył w tey książeczce.

§ III.

Co jest życie trzeźwe; i że różnym różna miara służy.

Zebyśmy tedy do rzeczy samey przystąpili, powiemy naprzod, co się rozumie przez życie trzeźwe; potym, * iakim sposobem sprawiedliwą miarę ustanowić w nim można: na ostatek, iakie są jego pożytki i wygody.

Co do pierwszego, życiem trzeźwym zowiemy tu nie tylko życie to, które miarę naznacza w napoiu; ale i to, które ją określa w pokarmie tak; żeby się ani więcey jadło, ani więcey pito, niżeli dyspozycya ciała względem zabaw ducha potrzebuie. Toż sa-

F mo

* Ta jest cała materya y to iey potroyne rozporządzenie w tey Książeczce.

mo zowieiny życiem *porządnym, regularnym, pomiarkowanym.* Jednęż albowiem rzecz rozmaitemi nazwiskami temi wyrażamy.

Materya, tedy, około ktorey się nayprzedniey bawi to życie, albo Wstrzemięzliwość, jest pokarm i napoy, w których ta cnota powinna MIARE statecznie zachowuic. Przy tym iednak przestrzega też i innych rzeczy zbytich, iako to zbytniego upału, zimna, zimordowania, i tym podobnych, które zdrowiu wadzą, i do zabaw ducha są przeszkodą.

MIARA, o ktorey się tu mówi, nie jest iedną względem wszystkich, ale bardzo rozmaita, według rozmaitey ciał kondycyi konstytucyi, sił, i wieku. Inna bowiem służy wiekowi kwitnącemu, inna zeszłemu: inna silnemu, inna mdłemu: inna zdrowemu, inna choremu: inna ciału pełnemu cholery, inna pełnemu fle-

flegmy. W tych bowiem nie iednaka jest żołądka dzielność: a z tą dzielnością miara owa doskonale, ile bydz może, równać się i zgadzać powinna.

Ta bowiem jest *każdemu w szczególności właściwa miara, którą dzielność iego żołądka, wśród zabaw ducha i ciała, których on pilnie, strawić doskonale może, i na ktorey dosyć dla niego jest ku wyżywienia ciała.*

Mówię: *wśród zabaw ducha i ciała &c.* bo większa miara służy temu, który żyje w pracach ciała, i w nich się ustawicznie ćwiczy, niż temu, który cały jest w naukach, rozmyślaniu, modlitwie, i innych zabawach ducha. Zabawy bowiem ducha wielce zatrudniają i opóźniają trawienie, czyli przeto, że całą duszy dzielność podnosząc w górę, tym samym dziełaniu niższych

nieiako zastanawiają; czego sami doznaemy, kiedy nauk, albo modlitwy pilnując, ani godzin słyszymy, ani tego, co mamy w oczach, nie baczemy: czyli przeto, że temiż samymi zabawami nie tylko * zwierzęce, ale też i ożywiające, i wrodzone *duchy*, albo siły ciała, od powinności swoiey odrywane bywają.

Ztąd często pochodzi, że wędwoynasób mniej pokarmu i napoju służy temu, co w naukach i dłuży zabawach jest zatopiony; niżeli temu, co ustawicznie pracuje ciałem: chociaż zkądinąd ci obadwa i siłami, i laty, są sobie równi.

Trudność tedy zachodzi w wynalezieniu tey miary. Co też uważył S. Augustyn w Ks. 4. przeciw Julianowi, w Rozdz. 14. pisząc w te słowa: *A kiedy przyjdzie do zażywania tey porządncy rokoszy, przez którą posilamy ciało; kto to wypowie, iak ona*

nam

nam nie dozwala baczyc miarę potrzeby? i same granice ratowania zdrowia, w przytomności przysmakow iakich, rwąc się do nich, zakrywa i przechodzi: tak iż nam się zdać nie bydz dosyć tego, czego w rzeczy samey jest dosyć; kiedy się chętnie przynętami icy wprowadzimy, rozumiejąc, że nam jeszcze o zdrowie chodzi, a nam chodzi o rokosz. Tak nie wie chciwość, iak daleko zachodzi granica potrzeby.

Ktoremi słowy przyczynę tey trudności składa na rokosz, która sprawuie, iż nie czuiemy, żeśmy došli do należytey miary; i kryie przed nami owę granicę, żebyśmy ją przechodzili; i wmawia w nas, że dogadzamy zdrowiu, a my raczej dogadzamy lubości.

* Coby były te *duchy*, objaśnia się i naucza niżej, w nocie pod § 5. położoney.

§ IV.

Jako tey miary dochodzić.

O tey tedy mierze, iakiemi iey sposobami trzeba szukać, mówić nam daley należy, stanowiąc na ten koniec niektóre reguły, po którychby iey dochodzić można.

Ale mi tu podobno zarzucą niektórzy, iż tego nie potrzeba, żeby kto w Klasztorach o wyznaczeniu sobie tey miary był troskliwym: ponieważ ją sam Zakon, albo Przełożeni, roztropnym umiarkowaniem określili, stanowiąc, aby według różności czasów, tyle dawano porcy, tyle ryb, albo iay, albo mięsa; tyle iaryzn, ryżu, polewki, owoców, nabiałów; tyle piwa i wina; pod pewną miarą wszystko. Możemy tedy tego wszystkiego bezpiecznie pożywać; a należytey miary nie przebierać. Ro-

Rozumieją tacy, że owe katary, kaszle, żołądka i głowy bolenia, febry, i inne choroby, które im dokuczają częstokroć, nie pochodzą z przebraney pokarmu i napoju miary: ale ie składają na wiatr, na źle powietrze, na niedosypianie, na zbytnią pracę, i na inne powierzchowne przyczyny. Otoli się iawnie myślą.

Kędy bowiem zachodzi tak wielka różność i ciał, i sił żołądka; tam iedną miarą nie może wszystkim służyć: ale raczey co temu silnemu i młodemu jest w samą miarę; tego innemu słabemu i starem, we dwoynasób, i we troynasób jest nazbyt: iako dobrze naucza S. Tomasz 2.2. qu. 141. art. 6. za Arystotelem idąc; i rzecz to przez się iafna.

Zaczym nie przeto owa porcy miara i wielość jest od Przełożonych

ných ustanowiona, żeby każdy rozumiał, iż mu ona jest przyzwoita; ale żeby i najsilniejszy dożyć mieli: drudzy zaś z rozmaitych posiłków obierali sobie, coby im się zdało; pod miarą jednak, którą rozum dyktował: a czegooby zaniechali, w tym okazyą mieli zasługi, powściągając apetyt.

Nie trudno w niedostatku przyśmaków, zachować wstrzemięźliwość: ale łaknąc wśród potraw, a żołądka chciwość powściągać, mając przed sobą to, czym się apetyt ostrzy; to wielka i zwycięzka rzecz osobliwie w młodych, albo niepokromione jeszcze chuci mających; a za tym i wielka przed Bogiem zasługa.

Zaczym żeby w Zakonach nie zbywało na tej sposobności pomnażania sobie Korony; czasem się im nie co więcej iuż w wielości, pozwa-

zwa-

zwać zwykło, niż wyciąga miarę wstrzemięźliwości.

Ani się to nauce naszej sprzeciwia, iż pewna jest, że te rzeczy na niejakie natury rozweselenie bywają dawane. Bo to rozweselenie nie na tym zawisło, aby w tedy zwykłą wstrzemięźliwości miarę znacznie przebierać; ale żeby natura różnaitością niejaką, albo miłym posiłków mniej zwykłych smakiem, uweselona była: zawsze jednak w granicach wstrzemięźliwości, tak, żeby apetyt nie całe był zostawał. Cokolwiek bowiem tę miarę przebiera; to się za przestępstwo poczytać ma, czyli to na weselu, czy na Imieninach, czy na iakieykolwiek uroczystey uczcie. Przebiera zaś rzeczoną miarę, to wszystko, cokolwiek więcej jest nad to, co doskonale strawić żołądek może, żadney w nas nie sprawiwszy niestrawności.

§ V.

§ V. *Pierwsza reguła dochodzenia tej miary.*

Jeżeli zwyczajnie tyle iesz i pijesz, że potym mało sposobnym iestes do zabaw ducha, modlitwy, rozmyślenia, nauk; tedy rzecz iawna, że tę miarę należyta przebierałz.

Natura bowiem i rozum tego wyciąga, żeby * część, która jest czerstwości źródłem, była poświęcona bez uszczerbku władzy zwierzęcej i rozumnej: bo tamta pierwsza tym dwóm służyć powinna; i na pomocy, a nie na przeszkodzie im bydy do ich zabaw.

Kie-

* Życie ludzkie na trzy się części al-
bo stopnie dzieli.

I. Na życie czerstwości albo tężyzności, które jest źródłem i początkiem wzrostu. Ten stopień życia jest człowiekowi spólny z ziołami i drzewami,

II. Na

II. Na życie woczucia i zażywania zmysłów, które jest źródłem widzenia, powonienia, smakowania, słuchu, dotykania, i rufzania, albo przeniesienia się o swojej mocy z mieysca na mieysce. Ten stopień życia, ziołom i drzewom nie nadany, jest człowiekowi spólny z zwierzętami.

III. Na życie rozumnego ducha, które jest źródłem rozumienia, sadzenia o rzeczach, naradzania się, i miarkowania, wnoszenia jedney prawdy z drugiey, pamiętania, i rozumnego chcenia. Ten stopień życia jest człowiekowi spólny z nieśmiertelnemi Duchami.

Przez część natury, nazwaną tu Częścią czerstwości, rozumie się owa sposobność moc, władza ciała; która go czyni czerstwym, i do wzrostu sposobnym.

Przez część natury, nazwaną tu Częścią zwierzęcą, rozumie się inną sposobność, moc, władza tegoż ciała; która mu jest źródłem, albo początkiem zażywania zmysłów, i przeniesienia się z mieysca na mieysce.

Na koniec, przez część natury, nazwaną tu Częścią rozumną, albo rozumiejącą, wyraża się sposobność, moc, władza, którą człowiek zabiera od ożywiającey go nieśmiertelney duszy, i która mu jest źródłem albo początkiem zażywania rozumu, pamięci i wolney woli.

Labo zaś i ten trzeci, a najwyższy, życia naszego stopień, i dwa pierwsze niższe, tak w
nas

nas od nieśmiertelnego ducha pochodzą; ze nie-
inna w nas jest *ducha czerstwości*, inna *uczucia*,
a inna *rozumienia*, *pamięci i wolnego chcenia*;
przecież Rozumna Dusza, będąc sama Przednią
Przyczyną owych stopni życia niższych, i zaży-
wania, albo dziełania ich; ma sobie od Stworey
swego przydane, iakoby dostugi, i do wyko-
nywania, siły, władze, i mocy, albo dzielności
niejakie materyalne, w ciałach naszych.

Te siły, władze &c. zowią się też *duchami*,
dla niejakiego podobieństwa z prawdziwym, to
jest z nieśmiertelnym duchem. Są bowiem du-
chy te substancją i częścią ciała bardzo subtel-
ną, która prawie nic, albo mało co, pod zmysły
nasze podpada; nie tak się w sobie samey, iak
raczej w skutkach swoich, uczuć i do-
znać dając: na czym zawisło iey podobieństwo
do prawdziwego ducha.

Jstota i substancja tych materyalnych du-
chow objaśnić się tu prosiłzemu Czytelnikowi
może już na bliższym od ognia niewidomym cie-
ple, które też i w Polskim języku wielu zowią
duchem: już na owej tęgości, która nas załatu-
je z ziół niektórych, oleykow, wódek, innych
korzennych rzeczy, nie podpadając ani pod o-
ko, ani pod słuch, ani pod dotykanie; a prze-
cież się mocno czuć dając już wnosić przez powo-
nienie, już w uściech przez smak, już nawet
w oczach, w które gryzie, i szczypie: iako te-
go doświadczamy, krząc chrzan, czofnek, al-

bo

bó cebulę, rozcierając gorczycę -- z których
nas załatuie niby duch iakiś, to jest, niewido-
ma, a oczom i powonieniu przykra tęgość.

Mowiąc tedy o duchach ciała, o których tu
Auktor często wspomina; te, powszechnie wzięte,
zowią się tu *duchami ożywiającemi*, SPIRITUS
VITALES: bo nam służą do obojga pierwszego
życia. Zaś w szczególności ie biorąc, iedne
się tu zowią *duchami czerstwości* lub *iędrzno-
ści*, które nam służą do wzniecania i utrzymy-
wania w nas owego pierwszego życia, *życiem*
także *czerstwości*, lub *iędrzności* tu od nas na-
zwanego; i do iego funkcji, albo dziełania SPI-
RITUS VEGETANTES, drugie się zowią *du-
chami zwierzęcemi*, które nam służą do wznie-
cania i utrzymywania w nas owego drugiego
życia, ze zwierzętami spólnego, na zażywaniu
zmysłów zawisłego; i do iego także funkcji, al-
bo dziełania: SPIRITUS ANIMALES.

Owztem i to pewna, że te obojga rodzajów
duchy, lubo w sobie materyalne (są bowiem
naysubtelniejszą częścią, i niby samą tęgością
krwi dobrej) służą nam iednak i do dziełania
właściwie duchownego, iako to do upamiętania,
rozumienia-- przysposobiając dla duszy te or-
ganki ciała, bez których się te iey dziełania
w ciele, iak bez instrumentów, odprawiać nie
mogą. Im czystszy jest, a teni niby ducham;
lepiej sprawiony mózg; tym łatwiej dusza poi-
muie, pamięta, &c.

Kiedy zatym dla owej części, czerliwość w sobie mającey, tyle się w żołądek ładnie; iż to postugom władz wyższych, to jest, zmyśliów, imaginacyi, rozumu, pamięci, znacznie wadzi; znak to jest, że się miarę przyzwoitą przebiera.

Pochodzi zaś ta wada z wielkiego zbytku waporów, które *osobliwie z żołądka* do głowy biją, i któreby się tam nie nazbyt podnosiły, gdyby się miary nie przebierało, iak doświadczenie uczy.

Ci bowiem, co trzeźwą żyją, tak są sposobni do zabaw ducha, po iedzeniu, iako i przed iedzeniem byli. Co i nasz Auktor, ktoregośmy przodem wydali, na wielu miejscach świadczy, i ia sam doznam codzieln, i wielu innych z naszego Zakonu przez doświadczenie wiedzą.

Ow-

Owżem Oycowie SS. ktorzy raz ylko na dzień iadali, tak wstrze- mięźliwie to czynili; że zrad żadney do zabaw ducha nie mieli przeszkody. Czego dopieroż iak daleko łatwiey dokazać mogą ci, ktorzy owę miarę na dwoie dzielą, i dwakroć na dzień pomiernie iedzą!

Powiedziałem, że owe wapory, ktore pogodę mózgu zachmurzają, *osobliwie pochodzą z żołądka po iedzeniu*. Bo chociaż ta jest osobliwa ich przyczyna nie jest iednak sama. Nie z samego bowiem posiłku, świeżo wziętego, gdy się on rozgrzewać iuż i trawić pocznie, pochodzić zwykły; ale też i z dostatku krwi, i humorow, które są w wątrobie, śledzionie, żyłach: które iak się tylko zagrzeją, zaraz wielką tych kociów moc wzgóre wznoszą.

Otoli życie trzeźwe zlekka tey pełności, albo złego trawienia, popra-

prawuie; i do należytey ią miary, tak w wielości, iak i w gatunku, przywodzi: tak dalece, że po iedzeniu nawet, takie fomy ku głowie nie powstają.

Kiedy bowiem natura humory swoje, przez władze czerstwości służące, w doskonałej zachowuie mierze; tak szafuie wszystkimi humorami temż; że się ani choroby nie rodzą żadne; ani funkcyom wyższym nic nie jest na zawadzie.

I nic to nie ma do tego, że wielu, trzeźwości przestrzegających, wczasu po obiedzie zażywaiąc, nie co zasypiają. Bo to dla tego czynią, żeby siły ducha i ciała, pracami nieco zwątłone, snem były posilone: a duchy, które się były strawiły, znowu się wzmogły, króm tego sen ów bywa króciuchny: i gdyby oni do niego albo przyuczeniem, albo zfatygowaniem, nie byli

li pociągani; arcy łatwoby mu się odiać mogli. Przedłużaią nieco sen tenże inni; ale tyleż no nemu spoczynkowi uymuią potym, cały spoczynek ciała niby na dwoie dzieląc.

§ VI.

Druga reguła.

Jeżeli tyle pokarmu i napoiu zażywasz, że potym czuiesz lenistwo iakieś ociężałość, i nierzeskość ciała, bywłszy przedtym żywy i rześki; znak to jest, że przyzwoił przebierasza miarę: wyiawizy, gdyby to pochodziło z choroby, albo z pozostałych ieszcze iey zbytków.

Pokarm bowiem i napoy, rozweselać, i rozrzeźwiać powinien naturę; a nie obciążać i potłumiać. Którzy tedy w tym stanie są, że obciążenie czuią; ci sobie uiąć obro-

G ku

ku dziennego mają: piinie wprzód uważywſzy, czyli w nich ta niewczesność pochodzi z zbytku pokarmu, czy napoju, czy oboygą. Czego doſzedłszy, zlekka poprawiać mają: ażby do takiej miary doſzli, któraby im na potym żadney nie przynosiła niewczesności.

Wielu ſię tu zawodzą, ktorzy wiele iedząc i piiąc, a poſilnych pokarmów zażywaiąc; zawſze ſię iednak ſkarżą, iż ſą ſłabi: a rozumieją, iż to pochodzi z niedostatku poſiłku i duchow. Zaczym poſilnieyſzych ieſzcze ſzukaią potraw. Krzątaią ſię około ſniadania, niby to, żeby natura nieuſtawiała z niedostatku poſiłku. Ale ſię, iakom powiedział, mylą, i nędzne ciało, iuż zkadinał zbytnią wilgocią obciążone, tym ieſzcze bardziey obciążaią.

Bo w takich owa ſłabość nie po-
cho-

chodzi z niedostatku, ale ze zbytku humorow: iako to często znać z poſtawy ich ciała, i bizuchałości. A te humory ſą przyczyną zbytniey wilgoci w muſzkułach, i w drogach albo potokach duchow, to ieſt w żyłach. Zaczym idzie, że *duch zwierzęcy* (od którego iako od powszechnego, a naybliſzego inſtrumentu duſzy, wſzyſtka ciała rzeźwość w uczuciu i w ruſzaniu pochodzi) wolno tam ſam przebiegać, i ciałem władnąć nie może. Zrząd tedy owa ſłabość, i ciała ociążałość, i zmyſłow nieżywość, dla nieiakiegoſ przeięcia lub zachwycenia, w którym *ducha zwierzęcego* trzyma zbyteczna wilgoci pełność.

Przekonywa nas o tym codzien-
ne na wielu ciałach wilgocią prze-
pełnionych doſwiadczenie. Bo te
ciała, będąc zrana mdłe i ociążałe

Ga

dla

dla zbyteczney wilgoci, z wieczory wczorayszey, i z nocnego snu pozostałey; za sstrawieniem teyże wilgoci przez dyetę, zlekka się stają rzeźwieyszemi i raźnieyszemi: i przybywa tey rzeskości aż do wieczora, choć bardzo mało, lub nie nie iedzą na południe. Jeżeli zaś przy owey wilgoci i słabości znowu iedzą, osobliwie rzeczy wilgotne, i podostatkem; wzmaga się złość, i nędzy ich przybywa.

Kto tedy chce bydź rzeskim, a do wszelkiego ruszania i zmysłów zażywania raźnym; umnieyszyć sobie humorow powinien przez dyetę: żeby się duchom po całym ciełe wolne otworzyły drogi, i żeby, i ich napogotowiu ku wszelkiemu ruszaniu, i ku wszystkim ciała usługom, wiedziedzie znaydowała dusza.

§ VII.

§ VII.

Trzecia reguła.

Od nieporządnego sposobu życia nie nagle przechodzić trzeba do ściślego umiarkowania. Zlekka się to ma czynić, umnieyżając przez mierne uymowania zwykłej miary: aż się doydzie do tey, ktoraby iuż więcey ani zabawóm ducha na przeszkodzie nie była, ani ciała nie obciążała. Jest to pospolita Lekarzów nauka.

Bo wszystkie nagle odmiany, kiedy są znaczne, wadzą naturze: a to dla zwyczaju, który iest niby drugą naturą, od ktoreyby się gwałtem odstąpiło: a zatym wpadałoby się w to, co iey iest przeciwnego.

Jako tedy, co iest przeciwnego naturze, dokucza nam, i dręczy; tak i to, co iest przeciwnego zwy-

cni

G3

cza-

czaiowi, póki ten ielzce trwa.

Zaczym zlekka, i maluchnemi odmianami, ustępować potrzeba. Tak bowiem zastarzały zwyczaj, iakoby go po maluchney cząstce zbywając po stopniach się znosi, i traci się, ktorey był przedtym po stopniach doszedł. Za tym nie wiele nas dolega, i nie zbyt przykra jest, odmiana taka.

§ VIII.

Czwarta reguła.

Chociaż nie można pewney ustanowić miary, ktoraby wszystkim służyła; a to iuż dla różności lat i sił, iuż dla różności pokarmów: iednakże tym, co się iuż ku starości pochylaia, i słabym pospolicie dożyć nie bydz̄ zdaie 12. 13. albo 14. uncyi pokarmu na dzien, rachuiąc w to chleb, mięso, iaię, lub
inne

inne pożywienia, ktore kto ma w zwyczaju: i tyleż, albo trochę więcej, uncyi napoiu. Tak trzymaią niektorzy, zaſadzaiąc się iuż na racyi niemal pewney, iuż i na doświadczeniu.

To rozumiey o tych, ktorzy mało co pracuią ciałem, a całe się udali na nauki, lub na inne zabawy ducha. Jakoż Pan Ludwik Kornary, ktorego Traktat o życiu trzeźwym położyliśmy wyżej, miarę tę chwali: i fobie ją w 36. roku życia przepisał, trzymał się iey aż do śmierci. Żył zaś arcy długo i arcyzdrowo.

Święci także Oycowie na puſzczy, chociaż famego chleba pożywali, a wodę tylko pili; nie przechodzili iednak tey miary: ale ją pospolicie po Kłasztorach prawem nawet obostrzali. Piſze o tym *Cassianus* w Kollacyi, albo Rozmowie 2. Moy-

Moyżelza Opat, w Rozdz. 19. gdzie wspomniany Opat Moyżesz, spytany, ktoraby była najlepsza wstrzeźliwości miara, tak odpowiada.

Wiemy, że o tej rzeczy Przodkowie nasi częste mieli naradzania. Bo roztrząsając wstrzeźliwość wielu, którzy albo samymi leguminami, albo iarrzynkami tylko, albo fruktami żyli; nad wszystkie te posilki przetożyli pożywianie samego chleba, ktoręgo nayprzywzwoitszą miarę na dwóch paxymacyach założyli: które maluchne bułeczki, że ledwie mają wagę jednego funta, rzecz to jest arcy pewna.

Sądziłi tedy oni, że 12. niemal uncyi na każdy dzień, miara to jest sprawiedliwa, na którejby popolicie wszystkim być miało dożyć. Funt bowiem owych dawnych wieków miał 12. uncyi, nie 16. iak u nas.

§ IX.

IX.

Zabiega się zarzutom.

Niektórzy mniemają, że jedno paxymacyum funt ważyło: i tak rozumieją, te słowa Opatu Moyżelza, które maluchne bułeczki i pojedynczo je biorąc. Ze to jednak nie o iedney z osobna każdej, ale o dwóch razem tych bułeczkach, rozumieć trzeba; zdaie się być iawnno, jeżeli się rzecz pilnie zważy.

Naypierwey bowiem chciał on tu wyrazić, iak wieleby cała miara, dwoma paxymacyami określona, zaważyła. Potym, bo owa miara była miana za dosyć szczupłą i do zachowania bardzo trudną, iako tenże Opat Moyżesz naucza w Rozdziale 21. Gdyby zaś dwa paxyma ya być miały dwoma funtami dziennego chleba; nie byłaby

łaby to miara fczępta, i do zachowania trudna, ofobliwie starym.

Bo któzby, tyle chleba ziadłszy nie miał dosyć? albo iakby o nim można rzecz była mówić, że miernie i mało co iadł? Owszem ci to dziwnaby się rzecz zdała nawet i u nas, u których jest kray zimny; gdyby Zakonnik iaki na ieden raz po dwa funty chleba ziaał: aniby go (ile się tycze miary) za wstrzemięzliwego i miernego poczytano; ale raczey za wyiadacza i obżartucha.

Krom tego dwa owe paxymacya tak dalece nie nasycaly głodu; że niektórzy obierali sobie raczey dwa dni nic nie ieść, niżeli z drugimi iadać: a to dla tego, żeby potym tyle dwoię ziedli, i aperyt nasycili, iako powiada tenże Opat Moyżesz w Rozdz. 24. gdzie też tego nie chwali. Któżby zaś, bogomyślności

ności pilnując, iadał na ieden raz po 4. funty, albo po 48. uncyi suchego chleba?

Na ostatek, iako tenże Opat pisze w Rozdz. 11. Opat Serapion, będąc iezcze chłopiątkiem, gdy podczas posilenia, o* dziewiątey na dzień godzinie, ział z drugimi dwa paxymacya; iezcze bywał głodnym: i dla tego, ukradając trzecie paxymacyum, kryiomo go ziaał. A którezby chłopiątko po trzy funty chleba iadało na raz? Pewna się tedy rzecz zdaie, że iedno paxymacyum szcść tylko uncyi ważyło: a dwa razem wzięte, ważyły blisko funt.

Jezeli tedy Oycowie oni z długiego doświadczenia sądzili, że dosyć jest na 12. uncjach suchego chleba, bez żadney przy tym potrawy, i iezeli o tey dyecie do ostatney starości zdrowemi, i na

zmy.

* o nazięty z południa trzeciocy.

zmysłach rzeczewmi, dochodzili: dopieroż iak daleko bardziey bydź może dosyć na 6. 7. 8. uncyach chleba, przy 6. albo 7. uncyach, bardzo dobrych potraw, które we dwoynasób więcey posilają, niżeli fuchy chleb? Przydać tu trzeba zamiast wody (którą oni piiali, i która sama przez się nie tuczy) piwo, lub wino, ktore napoie są bardzo posilne.

Na koniec, wiadomo jest z doświadczenia, że wielu się znajduie, którzy na maieyszym daleko pokarmie i napoiu mają dosyć. *

*. Zachowanie tey miary kogo swoią nie odrazi szczupłością, tedy zapewne odrazi wykonną trudnością. Bo iakże człowiek, osobliwie spólne z drugimi prowadzący życie, ma dochodzić przy każdym obiedzie, i przy każdej wieczery, iakby wiele ważył ten i ów pokarm (toż o napoiu mówić) który przed niego dać ma. A kiedy nieco z pokarmu tego pożyje,

iakże

iakże dóydzie, iak wiele iuz pożył uncyi! i iak wieleby mu ieszcze wolno było pożyć bez obciążenia żołądka! Wiadomo z doświadczenia, że w tey rzeczy trudno się na apetyt spuszczać, bo ten prawie zawsze zdradzi: trudno też, nawet i w swoim domu, dopieroż w cudzym, chodząc zawsze do kuchni, a tym bareziey do stołu z wagą. Zdaie się tedy nauka ta, choćby w rzeczy samey była naypożyteczniejsza, w zachowaniu iednak i wykonaniu nie podobna. TENci to jest sek, Czytelniku, na którym pewnego człowieka wszystkie usilności okolo zachowania tey miary nieszczęśliwie z początku więzły, i niemal wszystkie mu odeymowały nadzieię, żeby się w tych granicach mógł skutecznie, a na zawsze, utrzymać. Ależ przecię na koniec iaka mu rada szczęśliwa przyszła, powiem tu krótko dla tych, którzyby ztąd pożytkować chcieli. Doświadczył ón, że iedno kurze iaie, bez łupiny, na mierney wadze zaważa prawie iedną uncją, na mierney mowie, bo na wielkiey nie doważa, a na maiey przeważa. Doświadczył daley, że i drugie niemal wszystkie potrawy, wzięte w tak wielkiey części, iakaby na oko wyrównywała wielkości iednego takiego iaia, prawie tę samą mają wagę. Z wielką tedy łatwością, i bez naymnieyszey na to uwagi współsiedzących rachuiąc sobie u stołu takowe części, doświadczył na ostatek, iakaby iemu służyła miara. Bo z owych 12. części biorąc na obiad większą

połowę,

połowę, to jest, 1. lub 3. a na wieczór umniejsza, to jest, 4. albo 5. miał całę dostateczny posiłek w takowe czasy, w które miał sposobność zażywać sporey agitacyi, albo iakiey powierzchney pracy. A względem czatów, w których tey sposobności nie miał, iako też i względem potraw mniej sstawnych, umniejszać mu nawet tey liczby potrzeba było, i 3. takowych częściek wygodnie mu wystarczały na ieden cały dzień, biorąc z nich 5. na obiad, a 3. na wieczerzę. ZAS miarę napoiu wyznaczył on sobie w taki sposob. Doszedł za pilnym wymierzeniem, iakieyby na oko była wielkości szklanka, która by w sobie tyle a tyle uncyi brała na raz. W zażywaniu zaś tey miary miał też oko na większą lub mnieyszą napoiu lekkość, miarkującą z iego większey, lub mnieyszey gęstości, którą i bez wagi samym weyźrzeniem zmiarkować można. Dzięki on teraz BOGU, że mu tę tak łatwą, a tak skuteczną radę do myśli podał. Doświadczył bowiem, że tym sposobem nigdy prawie nie chybił prawdziwey miary, a zdrowiu bardzo pomógł. Komaby zaś miara ta była mnieyszą, lub większą nad prawdziwą potrzebę iego, to doświadczenie na to się przyda, że łatwo doydzie, iak wiele mu potrzeba uncyi, bez przykrości zażywania wagi.

§ X.

Popiera się tegoż samego daley.

Chociaż się tu mówi nayprzedniey o słabych, albo ku starości pochylonych; iednakże zdaie mi się bydz rzecz bardzo do prawdy podobna, że wspomniana iuż wyżej miara dla zdrowych nawet, silnych, i w kwiecie wieku będących, pospolicie iest dostateczna, ieżeli oni duzo pilnią modlitwy, nauk, lub innych ducha zabaw.

Dowodem tego są nieprzeliczone Świętych Mężów przykłady. Ci bowiem od 15. 16. lub 20. roku tę, albo ieszcze mnieyszą miarę stanowili dla siebie: chociaż tylko albo na samym chlebie i na wodzie, albo na troszce iarzyn, lubo legumin przestawali.

Zyli oni o tym obroku arcydługogo,

go, i arcy zdrowo, chociaż w niezmiernych pracach ducha, i w bardzo wielkim udęczeniu ciała: jako to widzieć na wielu bardzo, których życia czytamy, i z których niżej w § 22. kilku tu przytoczymy.

Potym, że po wielu bardzo Kłasztorach ta miara pospolicie prawem obostrzona była, jako powszechnie wszystkim, to jest i młodszym, i starszym dostateczna. Dla czego Oycowie oni, którzy wielkie w tych rzeczach doświadczenie mieli; i wieleby natura potrzebowała, bardzo dobrze wiedzieli: tak sądzili, że miara ta pospolicie dla każdego wieku wystarcza. Tegoż jest zdania nasz Auktor, i swoim to przykładem stwierdza: bo zaczął od roku 36. wieku swego.

Co zaś niektórzy tu zarzucają o panateli, że ona niemal 7. 8. lub 9. uncy

uncyi zabiera: a zaty m w takim razie nie zostaje więcey nad 3. lub 4. uncyę chleba i potraw: na to się łatwo odpowiada. Bo potrawy i napoie, kiedy bywają zmieszane (jako się z panatelią, i z innemi podobnemi mienstrami albo polewkami dzieie) na osobną brać trzeba wagę; i w swoim rodzaju kłaść, żeby powinną miarę ustanowić. Likwor bowiem, który się piie, należy do miary napoju, a chleb do miary pokarmu.

Ale nie jest rzecz nasza, bawić się około tych drobiazgów, dosyć mamy na tym, w powiększności wywieść, że się przerzeczona miara z rozumem zgadza.

§ XI.

*Piąta reguła, i niektóre uwagi
względem potraw.*

Ile do rodzaju potraw, o tenci się
H nie

nie wiele troikać trzeba, jeżeliś zdrow, i jeżeli takowy pokarm i napój naturze twojej szkodliwym nie jest. Wszystkie niemal potrawy, które w pospolitym sążywaniu, naturze dobrze zdrowej służą, byle się należytą zachowało w nich miarę. Przetoż i samym nawet chlebem z mlekiem, masłem, sferem, i piwem, może kto arcydługo żyć, ośobliwie kto się tak z młodu włożył.

Tych jednak, które komu szkodzą, trzeba się strzedz, choćby najbardziej smakowały: a przynajmniej nie iść ich wiele. Takie pospolicie są tłuste, które i żołądek otwierają, a jego siły, na ściśnieniu polegające, rozwalniają; i strawieniu potraw innych są na wielkiej przeszkodzie, wyprowadzając je z żołądka niedotrawione, i do głowy podnosząc wielką moc fumów:

zkąd

zkąd idą ćmienia, kaszle, dychawice, i inne płuc choroby. Nakoniec, same potrawy takie, kiedy nie dobrze bywają strawione (do czego i żołądka dobrego, i czasu długiego trzeba) odmieniają się w złe humory, i w materją febry: obracając się częścią w choleryczne, częścią w flegmatyczne wilgoci,

Ludzie tedy nauką się bawiący, skąpo ich zażywać mają, przydawszy dostateczną chleba miarę. Tak się bowiem ich szkodliwości zabięży po większej części.

Takież są i inne potrawy wżyskie, które albo w głowie zbytnie wilgoci, ćmienia, katary; albo w piersiach kaszle; albo w żołądku niestrawności, odęcia, torfye, gryzienia, i kłócia sprawują; albo innym sposobem stan ciała, lub zabawy ducha, obrażają.

H2

Brzy-

Brzydka to bowiem rzecz tak wielkimi niewczesnościami nieczemney się i krotkieu smaku rofkofzy dokupować. Z niczego bardziey nie poznać, że kto iest niewolnikiem obżarstwa, iako kiedy się on szkodliwemi napycha rzeczami, żeby dogodził tey passyi.

Kiedy zaś mówimy, że się tych rzeczy wystrzegać trzeba, nie tak się to ma rozumieć, żeby się ich ani skapo nawet, nie godziło zażywać (iako niektórzy kapusty, cebuli, séra, bobu, grochu, z boiaźni humoru melancholicznego, cholerycznego, klejowatego, odęcia, szkrupulacko się strzegą) ale żeby ich w znaczney wielości nie iść.

Kto ich bowiem albo mało co, albo ledwie kiedy, pożywa: temu szkodzić nie mogą: o sobliwie jeżeli mu smakują. Owżem często-kroć też same rzeczy, które w wiel-

kieu

kieu mierze pożywane izkodzą, w małej są pomocne dla zdrowia.

§ XII.

Prowadzi się daley też uwagi.

Ze wszystkich potraw starym i słabym żadna lepiej nie służy nad panatelę, o ktorey samey przydawizy iedno lub drugie iaię, arcyzdrowo i arcydługo żyć można, iako nasz Auktor świadczy.

Panatelę Włosi zowią zacierkę z chleba i z wody, albo z mięsnego rosolu, razem to uwarzywizy. Przyczyna zaś, dla ktorey ta potrawka bardzo dobrze służy, iest ta, że to iest rzecz i do strawienia nayłatwieysza, będąc iuż nakiształt owego soku, który się w żołądku z pokarmów strawionych czyni; i w Przymiotach iest arcyutemperowana; i zagniłości a skazie naymniey

H3

nie.

nie jest podległa, tak iako wiele innych pokarmów, które w żołądku gnią. Na koniec, z niej się i dużo, i wyborney krwi rodzi. Nie trudno też, do niej co dodać, żeby albo lepiej grzała, albo po silniejszą była. Zkąd słusznie mówi Mędrzec Ekklezyastyk w Rozdz: 29. Początek życia ludzkiego woda i chleb. Ktoremi słowy znać daie, że ludzkie życie temi się dwiema rzeczami naybardziej wspiera, i na nich stoi, a że też same rzeczy do iego zachowania naybardziej są pomocne, tak dalece, iż się bez szukania wybornych mięs, i ryb, i innych przynęt smaku, obeysć można.

Plutarchus w księdze o zachowaniu zdrowia nie chwali mięsa, tak bowiem pisze. Naybardziej się niestrawności obawiać trzeba z iedzenia mięsa. To bowiem i na początku za-

sin

H

raz

raz bardzo obciąża, i zabytki po sobie szkodliwe zostawia. Zład nicby nie było lepszego, iako z początku zaraz do tego ciała przyuczyc; żeby się bez wszelkiego mięsiwa obeysć mogło. Nie tylko bowiem ku wyżywieniu, ale nawet ku przysmakom i ku rokoszy, podostatkiem wszystkiego ziemia rodzi: czego częścią bez wszelkich kosztownych przypraw pożywać można; częścią nieprzeliczonemi sposobami iedno z drugim mieszać, i smaczny czynić.

Wielu Lekarzyw piszą się na tę Plutarchową naukę, ktorey też i doświadczenie popiera. Bo wiele jest narodów, które ledwie kiedy pożywają mięsa, żyjąc raczey ryżem i owocami: a przecię żyją arcydługo, i arcyzdrowo. Takie mi są Japonowie, Chinowie, Afrykani po wielu Kraiach, i Turcy. Toż widzimy na wielu rolnikach i rzemieślnikach, którzy po polu-

cie

cie żyją o chlebie, masle, kaszy lub cieście, leguminie, iaryynie, ierze, ledwie kiedy o mięsie: a przecię nie tylko są ciała zdrowego, ale i też i silnego, i życia długowiecznego. Nie wspominam tu Oyców, którzy na pułszczach mieszkali: nie wspominam wszystkich starodawnych Kłafztorów.

§ XIII.

Szósta reguła.

Którzy się w dobrym kochają zdrowiu; tym się naybardziej strzedz potrzeba różnaitości potraw, i wytwornego sposobu zapraw. Przeto arcyuczony Lekarz Diſarius u Makrobiusza w Ks. 7. Saturna. w Roz. 4. i Sokrates napomina, żeby się strzedz tych potraw i napoiów, *ktoreby, krom uśmierzania pragnienia i głodu, zaostrzały*
apetyt

apetyt. Toż poſpolicie radzą Lekarze inni.

Przyczyna tego ieſt, że owa różnaitość coraz to nowym ſpofobem ſmak oſtrzy, i apetyt pobudza tak dalece; że się zawsze zdaie, iż się ieſzcze nie dość jadło i piło. Zaczynam idzie, że się ciężko przebiegamiarę, iedząc i piąc w etroynaſób, i wieczwonaſób więcey, niż potrzebuie natura.

Potym, że różnaito potrawy różnaitych także w ſobie są natur, różnaitych temperamentów, a częſtokroć przeciwnych. Zaczynam idzie, że się iedne przedzey, drugie nierychley trawia. Zkąd dziwna w żołądku nieſtrawnoſć, i zepſucie całej konkokcyi: zkąd daley odęcia, torſye, kolki, obſtrukcye, bolenia i kamienie w nerkach: zkąd na koniec, iuż to dla przebraney miary, iuż dla różnoſci potraw, następu-

stępuje niewymowne chilu, albo foku, który się ma w krew obracać, zepsucie i skażenie.

Dla tego Franciszek Waleryola, znaczny Lekarz, w Ks. 2. *locor. com.* w Rozdz. 6. rozbierając tę materią, tak mowi. *Zc nad rozmaitość i dostatek potraw u iednego stotu, i długie na nich bawienie, nic człowiekowi szkodliwszego da zdrowia nie jest: tego wszyscy zarowno Lekarze uczą.* Czytaj o tym więcej w piękney u Makrobiusza rozmowie na wspomnianym już mieyscu.

Pisze Xenofon w Ks. 1. o przyślowiach i sprawach Sokrateśa, że Filozofa tego dyeta bardzo była prosta i szczupła tak; że nikogo nie miał, coby go w tym naśladować nie mógł. Atheneusz w Ks. 2. powiada z Teofrasta, że nieiaki Falinus przez całe życie żadnego innego nie zażywał pokarmu ani napoju,

poju, oprócz samego mleka. Innych także wielu wspomina tamże, którzy na prostym bardzo pożywieniu przestawali. O Zoroastrze wspomina Pliniusz w Ks. 11. w Rozdz. 42. że on przez lat 20. żył na pustyni samym sferem tak utemperowanym, że się nie starzał. Na koniec i przedtym po wszystkie wieki, i teraz po wszystkich Kraiach, ci zdrowiey i dłużej żyją; którzy prosteo, szczupłego, a pospolitego wyżywienia sposobu przestrzegają.

§ XIV.

Siądma reguła.

Ponieważ cała trudność w ustanowieniu i zachowaniu sprawiedliwej miary pochodzi z apetytu zmysłu; a zaś apetyt zmysłu wznieca się z poimowania przez imainacyą, która nam w myśli wystawie

pokarmów imaczność; zaczym ufilnie się potrzeba starać, żeby imainacyi takiey poprawić. Do czego, krom innych, wiele pomogą te dwie rzeczy.

Naprzod, unikać od przytomności uczt, żeby te pozorem i zapachem nie wzniecały imainacyi, a smaku nie nęciły. Przytomność bowiem rzeczy, około ktorey się władza iaka bawi, naturalnie też władzą wzrusza. Zaczym daleko trudniej jest wstrzymać apetyt w przytomności potraw; niżeli ich nie przytomnych nie żądać. Toż się dzieie w innych wszystkich obiektach i powabach zmysłow.

Potym, wystawiać sobie w imainacyi te rzeczy, do ktorych apetyt ciągnie, nie takiemi, iako się teraz widzą, miłemi, wonnemi, przyiemnemi, a w smaku roskoszniemi; ale raczej takiemi, iakiemi wnet
bydź.

bydź maia, brzydkiemi, przemierzlemi, smrodliwemi, wipomnienia niegodnemi.

Każda rzecz, rozsypując się w to, z czego w początkach swoich złożona była, dopiero w ten czas widzieć nam daie, iaka w sobie była, i co się pod miłym owym pozorem ukrywało. A coż zaś iest wsmiar-dleyszego, i przemierzleyszego nad owe delicye; iak tylko te w żołądku bardzo lekkiey podpadną odmianie? Owszem im się co miłszym smakowi zdaie; tym przebrzydleyszym się staie natychmiast i wsmiar-dleyszym.

Dla tego od tych, co są ponurzeni w delicyach, ieżeli się przybieranemi wonnościami nie bronią przykrzeyszy ciała fetor zwykły zalatywać, iakoby trupem czuchneli. Podobnież ich odmioty nacyęższego są fetoru pełne; a tchu nawet
zich

Z ich uft zawionienie ielt nieznosne.

Przeciwnie się dzieie z wieśniakami i pracownikami, którzy obroczniego chleba, siera, i innych niewytwornych pokarmow, pomiernie zażywaią. I słusznie to BOG tak sporządził, żebyśmy się uczyli delicjami gardzić, a na prostym pożywieniu przestawać. To tedy sobie często wystawiać w myśli, i tym sposobem imainacją przyuczaiąc, naprawiać trzeba.

§ XV.

Czyli tę miarę trzeba niekiedy odmieniać; i czyli raz na dzień, czyli dwa razy iadać.

Ale się tu dwie wątpliwości nawiaiają. PIERWSZA iest, czyli miarę i rodzaj tak pokarmu, iak i napoiu według odmiennych roku

ku czaiów odmieniać trzeba. Zdaie się bowiem, że więcey potrzeba iesc i pić w zimie, niżeli w lecie: przeto, że w zimie, iako świadczy Hippokrates *sect. 1. aphor. 15.* żołądki są gorętsze, kiedy dla otaczającego zimna okoliczne ciepło skupia się do centrum albo środka, to iest, w sam środek wnętrzości: lecie zaś z przeciwney racyi są mdleysze, kiedy ciepło od wewnętrznych części na okolicę się rozposciera, i rozsypuie.

Zaórwno się i to do prawdy bydz podobnym zdaie, że w zimie używać trzeba na pokarm rzeczy suchych a ogrzewaiących, a to dla wielości flegmy, ktora w ten czas przybiera, a nie idzie w rozsypkę: lecie zaś raczey zażywać należy rzeczy wilgotnych i chłodzących, ponieważ otaczającego nas powietrza ciepło wielką w humorach

rozsypankę czyni, i ciało ichnie.

Odpowiadam, według Lekarskich przepisów zdaje się, że tak czynić należy, nie skrzętnie jednak i szkrupulacko, ale według sposobności: którey jeżeli nie ma, nie wiele się o to troskać trzeba. Bo jeżeli potrzebna jest dyeta przysuszująca, iako w zimie, i kiedy długie panują stoty; nie trudna rzecz przyczynić miary chleba, a ująć miary napoju, i wilgotniejszych potraw. Dostatek bowiem napoju, i rzeczy wilgotnych, iak jest suchych ciałów pomocny; tak pod czas wilgoci i zimna, przez kilka dni zażywany, szkodzi sprawując katary, kaszle, i chrapoty.

Kiedy zaś trzeba diety wilgotniejszey, łatwo przyczynić miary napoju, więcej wody do wina przylewając, albo zamiast wina, pijąc cienkie piwo, które dosyć odwilża

wilża i chłodzi. Przeróż się zdaje, że niegdyś Oycowie Święci nie wiele o tę ciałów różnicę dbali, iedną i też samą miarę, i iednakowego tak pokarmu, iak i napoju, na cały rok stanowiąc: a z tym wszystkim bardzo długo żyli.

Teraz zaś po Klasztorach dosyć w tej mierze ubezpieczono zdrowie, przywoite ciałom rozporządziwszy wyżywienie: z którego, kto przestrzegać mierności zechce, może sobie, co mu jest nayprzystojniejszego, wybrać.

DRUGA wątpliwość jest, czyli owa, o której się mowilo, miara za iednym do stołu siadaniem, czyli za wielmi, ma być brana. Odpowiadam. Chociaż wszyscy starodawni ludzie, którzy wytwornie przestrzegali mierności, iednym się na dzień iedzeniem obchodzili, a to albo po zachodzie słońca, albo

o dziewiątej na dzień godzinie, to jest trzeciej z południa, iak znać daie *Cassianus* w Kollacyi 2. Opatą Moyżelza, w Rozdz. 25. i 26. iednakże wielu za przyzwoitszą rzecz sądzą, żeby się starzy dwakroć na dzień posiłali, dzieląc na dwoię przerwioną miarę. Tak bowiem będzie, że się i nie obciążą, i łacniej strawią. Zaczyn można brać na obiad 7. albo 8. uncyi; a na wieczor 3. lub 4. albo też opak, iak komu łepiej.

Ale w tey mierze przyuczenie wiele waży: iako też i dyspozycya ciała. Jeżeli bowiem żołądek pełen jest ślegmy zimney, a lipkiej; przyzwoitsza się rzecz zdaie, żeby raz tylko ieść. Wiele bowiem potrzeba czasu na przetrawienie tego złego, i przeplnienie: czego ia wielkie mam doświadczenie.

Gdyby się iednak aż w wieczor ieść miało, dobrzeby było, posilić się

trótkę o południu: ośobliwie że to na osuszenie zbyteczney żołądka wilgoci iest pomocno. Albo ieżeliby się w południe obiadowało; pomocnoby było przeieść co wieczorem: na przykład rodzynek z chlebem, albo co podobnego.

Którzy bowiem taką mają wadę, tym się ośobliwie starać należy, żeby tey żołądka wilgoci, ile można, poprawić. Ztąd bowiem i wnątrze odęciem, i głową już śmieniem, iuż lipką ślegmą, napelnią się. Zaś Mądrość, mówi ieden, *na suchu mieszka, nie w bagnach i icziarach.* Zkąd Heraklit: *swiatło suche dusza najmędrsza.*

§ XVI.

Odpowiada się na zarzut przeciwko ustanowieniu sobie iedney na zawsze miary.

Może tu kto zarzucić przeciw

temu, cośmy mówili, iż wyborni Lekarze nie chwala tego postępku, żeby kto sobie pewną pokarmu i napoju, osobliwie maluchną, naznaczał miarę. Bo się żołądek tym sposobem kurczy, a tak do owej miary przyucza; że kiedy się ją trafi przebrać, znaczne obciążenie, i nadwężenie czuje, bo się nad zwyczaj rozciągać musi.

Tey niewczelności żeby się u-
szło, radzą, żeby nie chować ie-
dnej na zawsze miary, ale czasem
sobie więcej, a cza em mniej po-
zwalać. Co też zdaie się utwier-
dzać Hippokrates, *aphoris. 5. sect. 1.*
gdzie pisze tak: *Nawet i względem
zdrowych niebezpiecznym jest bardzo
szczupłe, a ustanowione i pilnie przestrze-
gane, wyżywienie: bo kiedy się w tey
mierze potkną, ciężey szwankują. Dla
tego tedy szczupły, a iednostajny pokarm,
bardziej jest niebezpieczny, niż poniekąd
przysporszy.*

Od-

Odpowiadam. Ta Lekarzow
nauka ma miejsce utych, którzy
się iednakiey zawsze miarki witrze-
mięźliwości nie mogą trzymać, dla
częstych okazyi bankietow i biesiad,
których oni albo nie mogą, albo nie
chcą unikać: ani mają tak poskro-
mionego apetytu; żeby przy dosta-
tku potraw zwykłą mierność za-
chować mogli: kiedy ich osobli-
wie inni już przykładem, już na-
mowami pociągają, żeby sobie po-
zwolić.

W ten czas bowiem jeżeli się du-
żo obładują; uczują cokolwiek li-
cha, dla przytoczoney racyi. Ale
się inaczej rzecz ma względem
tych, którzy się takowych okazyi,
i przebierania miary, ustrzedz, a
przy iednostajnym się życiu utrzy-
mać mogą. Tym bowiem arcy-
przyzwoita jest pewna miara, oso-
bliwie jeżeli są słabi, albo starzy:

13

iako

iako i doświadczenie, i rozum sam przekonywa.

I nie ma nic do tego, że się czafem, za jaką okazyą, tę miarę przytrafi przebrać. Bo jedno lub drugie mało szkodzi, byle się zaraz do zwykłej mierności powróciło, a tym się mniej u stołu następującego iadło, albo i cale nic nie iadło.

I tak gdyby kto, miernie obiadać, albo wieczerzać przyuczony, iadł nieco więcej na obiedzie; niechay nie ie wieczerzy: a iezeli sobie na wieczerzy pozwolił; niech się wstrzyma od obiadu nazajutrz. Zaczym ta niewczesność nie iest tak wielka, żeby dla uchronienia iey odrzucać pewną ową miarę, która by się pospolicie chowała: ponieważ iey nieiakie przebranie, byle nie było częste, nawet starym i słabym nie wiele wadzi.

Gdy-

Gdyby jednak przebranie to było częste, i przez wiele dni trwało; ciężkoby ztąd szwankowali, ośobliwie słabi i starzy, którzy przedtym przestrzegali pewney miary. Powiada o sobie naiz Auktor, że gdy od roku 36. życia aż do 75. tylko po 12. uncyi pokarmu, a po 14. zażywał napoiu, przy arcydobrym zawsze zdrowiu; naostatek za napominaniem Lekarzów, a naprzykrzaniem przyiaciół, dał się uwieść, żeby dwoma iezcze uncjami tak napóy iako i pokarm pomnożył. I to, choć maluchne, przebranie miary, w dni 10. bardzo go ciężkich nabawiło choiób, ostrego bardzo bólu w boku, ściśnienia pierſi, i 35. dni febry, tak dalece; że od Lekarzów miany był za zdesperowanego, ani mógł przyiść do siebie, aż powróciwszy do dawnego zwyczaju.

Znam i ia pewnego, który przywył-

wykłóży wieczerzać tylko przez wiele lat, coś tylko mało, i to suchych rzeczy, przekąświży na obiad; potym za naprzykrzeniem wielu, począł daleko więcej, a jeszcze wilgotnych rzeczy, na południe iadać. Ta odmiana, w dziesięciu albo 12, dniach, nabawiła go tak wielkich bólów żołądka i wewnętrznosci przez kilka niedziel; że się już bliskim śmierci być zdawał: i w też bóle, będąc po dwakroć wielkimi lekarstwami, a zabiegami najsławniejszych Lekarzów uzdrowiony, podwakroć znowu zapadał. A kiedy już po trzeci raz chorował przez dni kilka, przyszła mu na myśl odmiana zwyczajui, i rzecz pilnie zważywszy, osądził u siebie, że ta była przyczyna złego tak wielkiego, zaczym postanowił do pierwszej miary wrócić. To gdy uczynił, zaraz pierwszego dnia poczęły folgować boleści, i tak w

czte-

czterech dniach zioigowały; że ich nic więcej, króm wielkiej ciała słabości, nie zostało, ale i ta powoli, za pomocą owej mierney, a suchey diety, ustąpiła. Nie potraw bowiem wielość i przyśmaki słabą naturę ukrzepiają, ale śzczupła miara, siłóm równa, i wyżywienia rodzaju temperamentowi przyzwoity.

Ani się Hippokratelowa nauka wyżej przytoczona temu niższemu sprzeciwia zdaniu. Bo on mówi o pożywieniu śzczupłym, to jest mało posiłnym, i w takiej mierze, która by nie wystarczała na utrzymanie sił, i dobrej konstytucyi. My zaś każdy rodzaj potraw, naturze służący, przypuszczamy, i taką miarę, iakaby siłóm żołądka, i dobremu zdrowiu, przyzwoita była.

§ XVII.

*Inny sposób zachowania
zdrowia.*

Rzeczysz. Nie wszyscy mają możliwość, albo sposobność, żeby doskonale ten sposób diety zachowali. Jużże tedy żadnego innego nie zostaje sposobu, którymby tacy brónili zdrowia, i życie do długiej starości przeciągali?

Odpowiadam. Jest ten iedyny, od wielu zacnych Lékarzów przepisany, żeby corok przynajmniej dwakroć, to jest, na wiosnę, i w jesieni, ciało dobrze przepurgować, i od szkodliwych humorów oswobodzić.

Mówię tu o tych, którzy nie żyją w pracach ciała, ale pilnują zabaw ducha: iako są Kapłani; Za-

kon-

konnicy, Jurystowie, Studenci, i tym podobni. Zás to purgowanie czynić się powinno, przypodobiwszy wprzód humory, a to według nauki biegłego Lékarza: ani bydz ma silne, i w wielkiej mierze operujące, ale z lekka przez dwa lub trzy dni lékarstwo biorąc, tak bowiem i znośniejszy będzie, i więcej pomoże.

Pierwszego bowiem dnia oczyszcza się, iak Lékarze mówią, pierwsze piętro, to jest, kiszki: drugiego wątroba: trzeciego żyły, w których naywiększy stek złych humorów. Ktorzy bowiem niewstrzeżliwie żyją, ci sobie dzień w dzień cokolwiek niestrawnego humoru przyczyniają: który humor żyłami się rozchodząc, całe ciało, iakoby gębkę napuſzcza.

Zaczynam o ieden lub drugi rok, tak się częstokroć wielka złego humoru

moru

moru moc w ciele zbierać; iak wiele się w naczyniu dwóchter uncyi, albo czterech kufiach, za ledwie zmieścić może. Te humory na koniec za czasem gniją, i śmiertelne przynioszą choroby: z kąd wielka bardzo część ludzi przed czasem ginie.

Którzykolwiek bowiem przed ostatnią starością giną, zrey pospolicie przyczyny giną: wyjąwszy tych, co zewnętrznym gwałtem, iako to od miecza, ognia, kamienia w ciele, od bestyi, trucizny, powietrza, zarazy iakiey &c. giną.

Jak wielu po domach swoich we wszystkie opływając wygody, w krótkim czasie, humorami temi pogębieni gasną; którzyby byli na galerach do wiośła przykowani, o flisowskim sucharze i wodzie, zdrowo na długie lata przeciągnęli życie.

Wiom

Te-

Temu niebezpieczeństwu zabiega się wczesnemi purganjami, przynajmniej dwakroć corok branemi. Tak bowiem ani się wielka humorów takowych moc zbierać może; ani w dużą zachodzić zgnilość, upleniając ich co pół roku. Znam wielu, co tym sposobem do ostatniej starości przyszli, ledwie od iakiey znaczney choroby nagabani przez całe życie.

§ XVIII.

Zycia wstrzemięzliwego pożytki: a nayspierwey, że od chorób uwalnia.

Następuje teraz rzecz trzecia z tych, któreśmy przed się wzięli to jest, żebyśmy przełożyli, iak wiele ciału i duszy pożytków przynosi życie mierne.

Pier-

Pierwizy pożytek jest, że człowieka od wszystkich prawie chorób uwalnia i broni. Znosi bowiem katary, katarze, dychawice, zawroty głowy i żołądka boleści; nie dopuszcza apoplexyi, letargu, wielkiej choroby, i innych mózgu affekcyi: leczy podagrę, chiragrę, scyatykę, i łamanie w członkach. Znosi niestrawność, chorób wszystkich markę. Na ostatek tak temperuje humory, i w należytey zachowuje proporcyi; że te ani, wielością, ani rodzajem swoim, nie brózdzą.

Gdzie zaś jest przyzwoita humorów pomierność; tam choroba miejsca nie ma: ponieważ istota zdrowia na takowym pomierzeniu zawisła. Stwierdza się to już doświadczeniem, już rozumem. Widziemy bowiem, że ci, którzy mierności w wyżywieniu. przelstrzegają, le-
dwie

dwie kiedy, albo nigdy, chorbami nagabani nie bywają: a jeżeli bywają, łatwiej je znoszą niż inni, którzy, z niepomiarowanego pozwalania apetytowi, humorów złych są pełni; i wkrótce do zdrowia przychodzą.

Znam bardzo wielu, którzy lubo są z natury słabi, i w latach podeszli, a zawsze w pracach ducha zatopieni; przecież dla wstrzemięźliwości żyją zdrowi, i od wszelkiej znaczney choroby, w całym prawie życiu, i w długich latach wolni. Toż objaśniają przykłady Świętych Oyców i Zakonników, którzy w bardzo wielkiej wyżywienia szczupłości zdrowo, i czerstwo, a bardzo długo żyli.

Racza tego jest, bo prawie wszystkie choroby, na które pospolicie zapadają ludzie, rodzą się z przepelnienia: przeto iż się więcej w
żołą-

żołądek pełna, niż strawić doskonale może, i niż natura potrzebuje. Czego znakiem jest, iż prawie wszystkie choroby leczone bywają wypióżnianiem. Już to bowiem upióżcza się krwi otwieraniem żył, albo baniek stawianiem, żeby naturze ulżyć: iuż się sprowadza przez lekarstwa wielki bardzo humorów stek, który się był po wnętrzościach i ciełe rozlał: iuż nakazywana bywa dyeta, i szczupłe bardzo pożywienie.

Ten leczenia sposób iawnie znać daie, że choroba z przepięnienia przypadła. Przeciwnie bowiem rzeczy przeciwnemi się leczą. zkad Hippokrates *sect. 2. aphor. 22.* *Ktore choroby z przebrania miary przypadają, tych lekarstwem jest uplenie, a ktore z uplenia, tych napętnienie.*

Rzadkie iednak są choroby z uplenia, chyba w długim głodzie

dzie pod czas obpiężenia, lub zeglugi, albo w innym podobnym przypadku, w którym razie, sprowadziwszy nayıpierwey humor przypalony, którego przez wymorzenie narobiło, i niby nadpaliło, przyrodzone ciepło; trzeba z lekka, pomnażając powoli miarę żywności, odżywiać i posilać ciało. Co też czynić należy i po wielkich wyniżczeniach, któremi pod czas ciężkich chorób ciało y siły wycieńczone bywają, żeby się to naprawiło.

Ponieważ tedy niemal wszystkie choroby rodzą się ztąd, iż się więcej je i piie, niż potrzeba naturze; idzie za tym, że ktoby powinna zachował miarę, tenby był wolnym od wszelkiej choroby. Co się też nam napomyka w owym sławnym Hippokratelowym wyroku (*lib 6. epidemion sect. 4.*) *Ασχις υγιεινς ακο-*

είν τρεφῆς, ἀοκύν πρῶτον
 Jest to przestrzeganie zdrowia, nie iść
 do sytości, a do prac bydz rączym, gdzie
 na oszczędności iedzenia, i na exer-
 cjacji ciała, zakłada sposób za-
 chowania zdrowia.

§ XIX.

*Ze niestrawność jest chorób
 matką.*

Toż się potwierdza i ztąd, że nie-
 strawność nazywają Lékarze
 gniazdem wszystkich chorób, na
 które pospolicie ludzie zapadają.
 Zkąd Galenus w Ks. 1. o pokar-
 mach dobrego i złego posiłku, Ni-
 kogo, prawi, *choroba się nie imie, kto
 się z pilnością strzeże, aby w niestra-
 wności nie wpadał.* Jakoż na nie-
 strawność się i to ściąga, co pospo-
 licie mówią, że więcey ludzi zabija
 niewstrzemięzliwość, niżeli miecz. I

Pismo

Pismo S. u Ekklezyastryka w Rozd.
 27. Dla niewstrzemięzliwości wielu po-
 marło: a kto iść wstrzemięzliwym,
 przyczyni życia. I troche wyżej. Nie
 bądź chciwym na wszelkiew bięsiedzie, a-
 ni się wylewaj na wszelki potarm: przy-
 wietu bowiem pokarmach będzie choroba
 A że skromna wyżywienia miara,
 nie dopuszcza niestrawności, za-
 czym też nie daie mieysca przy-
 czynie chorób.

Jest zaś niestrawność niedoskona-
 łą pokarmów konkokcyą. Kiedy
 bowiem żołądek, albo dla zbytney
 potraw miary, albo dla ich rodza-
 iu trudnego ku pokonaniu, albo dla
 rozmaitości razem wepchaney, al-
 bo dla tego, że nie ma do strawno-
 ści dostatecznego czasu, niedosko-
 le trawi; chylus, albo sok, w który
 się odmieniły potrawy, zowie się
 niedotrąwionym, i ma w sobie su-
 rowiznę, która wiele przynosi zle-
 go.

K2

Bo

Bo nayıpierwey napełnia mózg i wnętrzości wielu flegmatycznemi i cholerycznemi odmiotami. Powtóre w subtelnych meatach, albo otworach wnętrzości, wiele czyni zapchania. Potrzebie psunie cały temperament ciała. Na ostatek napełnia żyły humorem zgnitym, z którego się ciężkie bardzo choroby rodzą.

§ XX.

*Popiera się daley tey nauki,
wywodzi się, na czym za-
wiśło zdrowie.*

Mogłaby się każda z tych rzeczy osobno wywieść, alec to jest dosyć iawnno, osobliwie pierwsze i drugie, tylko tedy trzeciego i czwartego poprę.

Gdzie *chylus* (fok w żołądku zro-
bio-

biony z potraw) jest niedotra wiony i źie sprawiony, a raczey splugawiony niż dowarzony (Arystoteles bowiem zowie to *μολισω* a nie *περω* to jest, *splugawieniem*, a nie *strawieniem*) tam z takowego fokku nie może się krew w wątrobie (która jest krwi teyże źródłem, i niby kuchnią) dobra zrobić, ale tylko zła. Druga bowiem konkockya, iako wywodzą Lékarze, nie może poprawić pierwszey.

Ze krwi złey nie może bydz dobre tuczenie, ale musi następować temperament ciała zły, i chorobóm podległy. Bo trzecia konkockya (która się sprawuie w naysubtelniejszyh całego ciała porach, albo otworach, gdzie się tez krew podobną staie tey kaźdey ciała części która ma tuczyć, i gdzie odbiera przyśpołobienie, żeby na się przyięła formę teyże części) nie może poprawić drugiey. Tyn

Tym sposobem powoli przez niestrawność odinienia się i psucie całego temperament ciała, i wiele nabywa złego. Znowu też niestrawność foku sprawia, że się żyły po całym ciele napełniają krwią nieczystą, i z wielu złemi humorami zmięszaną, które humory z czasem gniją, a za daniem okazyi przez fatygę, upał, zimno, wiatr, &c. rozgorywiają się w ciężkie i niebezpieczne gorączki, od których nieprzeliczeni w kwitującym wieku giną.

Od wszystkich tych nieszczęśliwości broni nas wstrzemięzliwa żywności miara: nie dopuszcza bowiem niestrawności, która wżyskiego tego jest przyczyną. Kiedy się bowiem nie więcej pcha w żołądek, niżeli on strawić należycie może; i kiedy mu się na to dostateczny czasu przeciąg daie: nie mo-

że następować niestrawność, ale raczej *chylus* będzie dobry, a z niego dobra się zrobi krew: z dobrej zaś krwi, będzie dobre całego ciała tuczenie, i dobry temperament.

Krom tego sposobem tym zabiega się zagnięłości humorów w żyłach: unika się pozatykania wnętrznosci, i owych zbytich odrzutów, które i w głowie, i wnętrznosciom, i iunkturóm, albo stawóm, dokuczają. Za tym zachowuje się dobry ciała stan, i zdrowie. To bowiem na tych dwóch rzeczach zawisło, to jest naprzód na należytey proporcyi, a pomiarkowaniu humorów, iuż to co do wielości ich albo miary, iuż co do rodzaju, albo rozmaitości; *potym* na niejakim stanie całego ciała, do gębki (albo do chleba pulchnego) podobnym, i żadnemi obstrukcyami nie zapchanym, żeby duchy, i krew, wolny po

po wizerkich częściach przebieg miały.

A nie tylko humorów nieślawności, i wynikającym ztąd wadom, zabiega wstrzemięzliwość, ale też i zbytne humory wytrawia: a to daleko bezpiecniey i skutecniey niż exercytacya ciała, iako mądre wywodzi Przezacny Doktor *Viringus* w Ks. 5. o poście, w Rozd. 3. 4. i 5. Praca bowiem całe razem ciało wzrusza, a niektóre tylko jego części więcey nad inne exercytuie, a ieszcze często z humorów pomięszaniem, z wielkim zgrzaniem się, i z niebezpieczeństwem chorób, osobliwie gorączek, pleury, i różnych descensów na różne części, co wizerkko wielkie sprawiaie boleści.

Zas dyeta bardziiey wśród człowieka do samych wnętrności, i do wizerkkich iunktur i stanów przelnika,

nika, wizerkkie łagodnie i w równą miarę wypróżniając: bo materye grube wycienca, mieysca zapchane otwiera; co zbytne jest, wytrawia; przeyscia wolne duchom odmyka, i same duchy wyiaśnia. A to bez pokłócenia humorów, bez descensów i bolów, bez zgrzania ciała, i chorób niebezpieczeństwa, bez utraty czasu, i lepszych zabaw uszczerbku. Przec jednak tego nie trzeba, że exercytacya, byle miary nie przebieiała, bardzo jest pożyteczna, i wielom potrzebna.

§ XXI.

Zycie wstrzemięzliwe ubespieczy nas przeciw powietrchnym przyczynom chorób.

Drugi pożytek jest, że nas nie tylko od chorób, z nieślawności,

ści, i z wnętrzney humorów zagniętości wynikających, ubespieczają; ale też i przeciw powierzchwym przyczynom uzbraia. Kto bowiem ciała ma czyste, i humory dobrze utemperowane; temu nie tak łatwo zaszkodzi upał, zimno, praca, i podobne niewczasy; jako zwykły szkodzić temu, który jest z tych humorów pełen: a jeżeli mu co takiego zaszkodzi, łatwiej on i prędzej wyzdrowieje.

Toż samo się dzieje około ran, stłuczenia, wybicia i złamania kości. Bo w takim do części obrażoney, albo się żadne zło nie zbiegają humory, albo o male: które zbieżenie naybardziej do uleczenia przeszkadza, a wielkie bóle i zapalenia sprawia. Obiaśnia to znacznym przykładem nasz Auktor wyżej w §. 8.

Ubspieczają i przeciw powietrzu.

La-

Łacniej się bowiem owey zarazie oprzeć, jeżeli ciało jest czyste. Ztąd Sokrates trzeźwością i miernością swoją dokazał tego; że lubo pa wielekroć Ateny powietrzem pustoszone bywały; on jednak nigdy nie chorował, jako pisze Laercyusz Lib. 2. de vitis Philos.

§ XXII.

Toż samo choroby nieuleczone lżeyszemi czyni.

Trzeci pożytek życia miernego jest, że chociaż nie uwalnia od nieuleczonych chorób; jednak ich tak dalece łagodnieyszemi czyni: że ich i znosić łatwiej, i nie wiele z nich jest przeszkody do zabaw ducha.

Rzecz to z codziennego doświadczenia pewna. Wielu bowiem

wiem chorując już na wrzód w płucach, już na kamień w nerkach, albo w pęcherzu, już na zastarzałe liszaie, już na zadawnione i zwyczajone wnętrzości gryzienie, już na cielistą lub wodnistą przepukłość, i na inne rodzaje ruptury; za pomocą samej diety długo żyją, zawsze rzeźwi, a do prac dowcipu raźni.

Jako się bowiem choroby przez obzarstwo bardzo iątrzą, tak, że ciężko naturę dręczą, i zgubę iey wkrótce przynoszą; tak przy mierności przedziwnie łagodnieją, tak dalece, że się z nich mało częstokroć przykrości czuje, ani wiele z pospolitego przeciągu życia ukracają.

§ XXIII.

*Toż samo długowiecznością
obdarza.*

Czwarty pożytek jest, że wstrze-
mię-

mięzliwość, tych, co się w niej kochają, nie tylko zdrowiem, ale i długowiecznością nadają, doprowadzając ją do ostatniej starości, tak dalece; że kiedy im życie to przychodzi kończyć, albo żadnych nie czują boleści, albo bardzo mało: bo umierają szczególnie przez rozsypkę.

Obiedwie rzeczy te są wiadome z doświadczenia i z rozumu. Bo co się tycze długowieczności, wiemy dobrze, że Święci Mężowie na pustyni i po Klasztorach bardzo długo żyli, chociaż życie bardzo ostre, a od wszystkich prawie wygod ciała dalekie prowadzili, co się najprzedniej wstrzeźliwości ich ma przypisać.

Tak S. Paweł pierwszy Pustelnik do lat niemal 115. przedłużył życie, z których blisko 100. na pustczy mieszkał; pierwsze 40. o trosze

fze daktylow i wody; reszte gdy daktylow nie stało, o pół bochenku chleba, ktorego mu kruk dodawał codzien, iako piſze S. Hieronim w życiu iego.

S. Antoni do lat 105. z których 90. przepędził na puszcy, samym chlebem i wodą (do których nieco iarzyiny w ostatniey starości przydawał) ciało posiłając, iako świadczy S. Atanazy.

S. Pafnucyusz przeżył więcej niż 90. lat, o samym tylko chlebie: iako dochodzimy z Kassyana Kolacyi 3. Rozd. 1.

S. Hilaryon, choć natury był delikatney, a zawsze w rzeczach Boskich zatopiony, żył lat około 84. z których niemal 70. na puszcy przepędził, w dziwnym poście, i surowości tak odzienia, iako i wyżywienia: iak opisuje Hieronim S.

S. Ja-

S. Jakub Pustelnik, rodem Peria, częścią na puszcy, częścią w Klastorze, przepędził lat 104. o wyżywieniu arcyzczupłym: iako piſze Teodoretus w Historii Zakonney pod Julianem.

I sam Julianus, przezwiskiem *Saba*, to iest, *Starzec*, raz tylko na tydzień posiłał się, na chlebie ięczmiennym, soli, i wodzie, prześciając: iako tamże Teodoretus.

S. Makaryusz, ktorego mamy Homilie, żył więcej niż 90. lat, z których na puszcy w ustawicznym poście przepędził 60.

S. Arfeniusz nauczyciel Arkadyusza Cesarza żył lat 120. z których w stanie świeckim przepędził 65. resztę zaś na pustyni w przedziwney wstrzeźliwości.

Symeon Słupnik żył lat 109. z których 81. na słupie, a 10. w Klasto-

fztorze. Otoli tego polty i prace, zdaią się bydz nad się natury ludzkiej.

S. Romuald Włoch żył lat 120. z których całe 100. przepędził w Zakonie o twardym poście, i w wielkiej życia ostrości.

Udalryk Biskup Padewski, Mąż dziwney wstrzemięzliwości, żył lat 105. iako świadczy Paweł Bernryedenński w życiu Grzegorza VII. które przed kilku lat wydał nasz X. Getzerus.

S. Franciszek z Pauli w dziwney wstrzemięzliwości (nie posilał się bowiem niczym, tylko chlebem i wodą raz na dzień około zachodu słońca, ledwie cotakiego przydając, czego się w Post Wielki pożywać godzi) przeżył więcey niż 90. lat.

S. Marcin 86. S. Epifaniusz niemal

mal 115. S. Hieronim blisko 80 S. Augustyn 76. S. Remigiusz przepędził na Biskupstwie lat 74. Wielobny Beda od 7. roku życia, żył w Zakonie aż do 92.

Rzeczby aż nazbyt była długa wyliczać wszystkich, których się z historyi i z Żywotów SS. przywieść może. Miam bardzo wielu naszego wieku, którzy szczupłością wyżywienia życie czerstwe do lat 80. 90. 95. &c. przeciągneli.

Są bowiem i Białogłównie Klasztory, w których o szczupłym posiłku wiele ich żyje do 80. albo i do 90. lat, tak dalece, że po 60. i 70. lat mające, ledwie się między starami liczą.



L

§ XXIV.

§ XXIV.

*Popiera się tegoż samego, z od-
powiedziami na niektóre
zarzuty.*

Ani tu mówić można, że ci nie-
słabą natury, ale z nadprzyro-
dzonego daru Bożkiego, tak wiel-
kie lata żyli. Ta bowiem długo-
wieczność nie była kilku iakich,
ale bardzo wielu, a prawie wszy-
stkich, którzy pilnie owej trze-
źwości przestrzegali, a powierzch-
nym iakim przypadkiem nie zgi-
neli.

Zrząd S. Jan Ewangelista, który
sam jeden z Apostołów nie był
gwałtowną śmiercią przed przyro-
dzonym krefem zarwany, żył lat
68. po Wniebowstąpieniu Pańskim.
Zaczyn rzecz do wiary podobna,
że doszedł setnego roku.

I S.

I S. Symeon lat 120. miał, gdy
Męczenstwo ponosił. S. Dyonizy
Areopagita rok setny przewyższał.
S. Jakub Mniejszy przechodził 96.
trwając w ustawicznych postach i
modlitwach, a mięsa i wina nigdy
nie zażywał.

Potym, nie samym tylko Świę-
tym pozwolono to było, ale nawet
i innym. Bo u Indów arcydługo
żyją Brachmani dla skromnego wy-
żywienia. także u Turków Zakon-
nicy Machomeranickich zabobonów,
którzy postu i ostrości życia wielce
przestrzegają zwykli.

Pisze *Josephus* w Ks. 2. o wojnie
Zydowskiej, w Rozd. 7. iż Esseni
arcy długiego są życia, tak dalece;
że bardzo wielu z nich aż do stule-
tniego dochodzą wieku: a to dla
prostego wyżywienia, i dobrze roz-
porządzonego życia: nie pożywają
bowiem, tylko chleba i leguminy.

L2

De-

Demokryt, i Hippokrates przeciągneli życie, aż do lat 105. Plato, daley niż do 80.

Na koniec, kiedy Piśmo S. u Eklezyastyka w Rozd. 37. mówi: *Kto wstrzemięzliwy jest, przyczyni życia, w powszechności mówi o wszystkich mierności przestrzegających, a nie o famych Świętych.*

Przyznaię to iednak, że bezbożni, a osobliwie M.żobócy i bluźniercy, pospolicie nie długo żyją, choćby mierności w pożywieniu strzegli: bo takich zemsta Boska ści ga. Oroli oni nie z choroby dla fkażenia humorów, ale z gwałtu powierzchwie zadanego giną.

Podobnież ci, którzy silnie w nieczystości brodzą, nie mogą bydź długowieczni: bo nic tak nie wyniszcza duchów, i najlepszegonatury foku; nic tak wielce nie osłabia, ani łamie natury. 38.

38. Rzeczysz, iż wielu do ołstaniey przychodzi starości, ktorzy nie zachowują owey trzeźwey diety, ale obżarstwu wolne puszczają cugle, byle się trafiła okazyja: a codzien się prawie do sytości obiadają i opiiają.

Odpowiadam. Tacy są rzadcy, i rzadko u nich o siłę, i o temperament. Bo wielu takich żarłoków przed czasem ginie. A gdyby też owi silni i *avcıo.* (co praw mierności nie przestrzegają) przywoitą zachowywali miarę; dalekoby dłużej i zdrowiey żyli: a dalekoby większych rzeczy dowcipem iwoim i nauką dokazywali. Nie można bowiem, żeby ci, co niepomiarkowanie żyją; nie mieli bydź pełni wielu humorów złych, i często chorować: żeby także bez uszczerbku zdrowia mieli głębokich ducha zabaw pilnować:

iuż przeto, że w nich cała natury dzielność jest zabawna około trawienia pokarmów i konkocyi, od ktorey jeżeli gwałtem przez głębokie myśli będzie oderwana; musi za tym następować złe trawienie, i wiele się namnożyć surowizny: iuż i przeto, że się głowa napęlnia waporami, które myśl cmią; i za żywym nieco natężeniem dowcipu, boleść przynoszą.

Na ostatek potrzeba będzie takim częstej ciała exercytacyi, albo lekarstw, któremi by ciało coraz szlamowali. Zaczyn choć tacy zdają się długo żyć ciałem, przecież krótko żyją duchem i dowcipem: bo nie długo do zabaw ducha bywają zdolni; a większą czasu część muszą łożyć na posługę ciała. To zaś coż jest innego, jeżeli nie czynić ducha niewolnikiem swojego ciała, to jest, swojego niewolnika? Takie życie

życie nie przytoci człowiekowi, osobliwie Chrześcijańskiemu, ktorego całe DOBRO duchowym jest, a wysługami tak ducha iak i ciała, i umartwieniem zmysłów, nabywa się.

§ XXV.

Utwierdza się toż samo ieszcze daley.

Przyday tu ieszcze i to, że ci, którzy są słabszey natury, byle oszczędnie żyli, daleko są pewniey si przedłużenia swego zdrowia i życia, niż naysilniey si inni, którzy nie pomiarowanie żyją. Tamci bowiem wiedzą, że wolne od humor złych ciało; albo, że ich nie maia tak wiele; żeby w chorobę wprawić mogły: Ci zaś nieuchronnie takimi wilgociami przez kilka lat napęlniani bywają: a te zlek-
ka

ka coraz to bardziej gnijąc, za iada okazyją, w ciężką się, a często w śmiertelną chorobę zamieniaią.

Swiadczy Arystoteles w Księgach *prolebatum*, że był za iego czasów ieden Filozof imieniem Herodykus, który choć zdaniem wszystkich arcyślabey był natury, i na suchoty chorował; iednak przestrzeganiem praw mierności (τὸ ἀντηρῆσαι) która sposób wyżywienia opisuie, dożył do setnego roku. Wspomina o nim i Plato w Ks. 3. o Rzeczypospolitey.

Galenus w Ks. o Marazmie, * i w Ks. o przestrzeganiu zdrowia powiada, że był za iego czasu nieiaki Filozof, który wydaną Książką nauczał, iakby się kto mógł zachować cale nie doznając starości. Słusznie to, iako rzecz próżną gani Galenus; iednakże iż ta nauka nie cale była płonna, a do przedłużenia życia zdol-

* Jest to rodzaj suchot.

zdolna, sam to przykładem swoim utwierdził ten Filozof. Kiedy bowiem do lat 80. doszedł, choć tak był wycieniony, że go nie było, tylko ikóra a kości; roztropnym iednak wyżywieniem umiarkowaniem dokazał tego, że lekuchnemi bardzo suchotami był na koniec strawiony.

Tenże Galenus w Ks. 5. o ratowaniu zdrowia mówi, że trzymając się nauki owej, która przepisuie dyetę, ci, którzy z urodzenia nie mają słabego ciała, mogą przy rzetliwości zmysłów, bez wszelkiej choroby i boleści do największej dochodzić starości. Potym dodaje o sobie samym. Jam zaś prawi, choć mi się od urodzenia ani zdrowa ciała pora dostała, anim życia prowadził wolnego; iednakże, tey się trzymając nauki, po 28. życia roku żadney, ani najmniejszey nie cierpiełem choroby, chyba tylko niekiedy iednodzienną gorączkę, ktorey mi przy czyną czasem była satyga. § XXVI

§ XXVI.

*Ze mierność życia uwalnia od
boleści przy śmierci.*

Anie tylko do naywiększey dochodzą starości, żadnych nie doznawszy boleści ani chorób, ci, co się kochają w mierności; ale też ani przy famey śmierci nie biedzą się z boleściami: ale za prostym rozsypaniem, i ztrawieniem wrodzoney wilgoci, rozwiązuie się w nich spoienie duszy z ciałem. Tak iako lampa, łama przez się, i bez traskugaśnie, za strawieniem oleiu.

Jako bowiem lampa troiakiem się gasić może sposobem, 1. gwałtem powierzchni nadanym, na przykład silnym zadmuchnieniem; 2. dolawszy w nią wiele wody, przez którą się dobry oleiu likwor potumia, albo psuie; 3. samego oleiu wytra-

wieniem: tak i życie ludzkie, do gorejącej lampy podobne, w troiaki sposób gasnąć zwykło. 1. powierzchniym gwałtem, na przykład, mieczem, ogniem, uduszeniem; 2. humorów złych zbytkiem, albo iadowitym rodzajem, którym wrodzona wilgoć, albo przytłumiona, albo skażona bywa; 3. kiedy wrodzone ciepło też iamę wilgoć za długim czasu przeciągiem strawi, i w wiatr rozproszy: co się tak właśnie dzieie, iak kiedy woda ciepła, lub zagrzany olej, ciepłem od ognia zabranym wyparuie.

W pierwszym i w drugim razie wielkie bywa zamieszanie natury: zaczyna się wielkie musi ponosić boleści, kiedy to zamieszanie trwa długo. Temperament bowiem przeciwną siłą wzgóre nogami (iak mówią) przewrócony bywa, i związek natury gwałtownie się rwać

rwać moli. Zás w trzecim żadney nie maź boleści, albo tylko lekuchna: bo się temperament sam wewnątrz lekuchno rozwiązuie; a wrodzona wilgoć, na której najbardziej zawilto życie, razem z ciepłem wrodzonym dotrawiona bywa.

Kiedy bowiem wilgoci owej ubywa, ubywa oraz i ciepła do niej przypoionego: a za strawieniem wilgoci, gaśnie oraz i ciepło. W ten sposób umiera wielu, u których w pilnym była zachowaniu porządna dyeta: chyba gdyby powierzchynym zchodzili gwałtem.

Ponieważ bowiem przez dyetę unikają humorów złych; przetoż nie mają w sobie takiego, czymby się mógł temperament gwałtownie psować, albo ciepło przyrodzone przytłumić. Muszą tedy żyć póty, aż owa pierwotna wilgoć (od

(od której się najpierwey zaczęło życie) z ciepłem oraz wrodzonym tak wytrawiona będzie; że go już więcej na zatrzymanie duszy w ciele nie stanie.

Podobnymże sposobem umierałby człowiek, gdyby, bez naruszenia nawet wilgoci, przestał BOG zachowywać ciepła: albo gdyby samaż wilgoć Boską mocą nagle zniszczona była.

§ XXVII.

Ze taż sama dodaie rzéskość ciała.

Piąty pożytek trzeźwey dyety jest, że ciało czyni lekkim, rzéskim, rawnym, a do wszelkiego swego ruzania rzeźwym.

Ocieężałość bowiem potłumienie natury, i nieruchawość, pochodzi z peł-

z pełności humorów, któremi nie przeloty duchów zapychają, junktury napelniają, i nazoyt wilgotnami stają.

Za zniesieniem tedy humorów zbytnich przez dyetę, znoszona bywa przyczyna owey ocieężałości i nierzeżwości: a wolne duchóm otwierają się drogi.

Króć tego za tą samą dyetą idzie, że trawienie jest dobre, i dobra się rodzi krew, z której się potym czystych a obfitych nabiera duchów; a te początkiem są wszytkiey rzeżwości i rażności.

§ XXVIII.

O pożytkach, które Duchowi przynosi mierność: a naypierwey o żywości zmysłazu.

Przełożyliśmy pięć pożytkow, które mierność przynosi, ciału
Oba-

Obaczmy już, co zniey zykuie duch. To podobnież w pięciorkiey się liczbie zamknąć może.

Pierwsze niech będzie to, że powierzchowne zyniły żywemi i rzeżkiemi czyni. Zyniła bowiem WIDZENIA naybardziej w starzych tępieie przeto, że służące do widzenia żyły zbytniemi wilgotnami zalegnione bywają. Zaczyn idzie, że duch zwierzęcy, który naybardziej widzeniu służy, albo bywa zaćmiony, albo się nie udziela oczóm w takim dostatku, iakiego by potrzeba, żeby się bystro widziało.

Ta wada albo się cała znosi, albo dużo umnieysza, trzeżwością pokarmu i napoiu, a wstrzeżliwością od rzeczy takich, które głowę fumami napelniają, iakowe są wszystkie rzeczy tłuste, a naybardziej masło, ktoby go wiele jadł:
wina

wina także mocne, piwa grube, albo ziółmi, głowę zawracającami zaprawione.

Zmysł SŁUCHU zawalony bywa humoru zbytniego, a niedotrąwionego, spadnieniem z mózgu w organki słyszenia służące, albo w żyłę do tegoż słuchu przysposobioną. Z tym bowiem idzie, że człowiek z tej strony, w którą wstąpił ów descens, albo jest głuchym, albo tępo słyszy.

Descensowi takiemu łatwo się zabiega, i drogę zagraża, miernością pożywienia. A jeżeli on już jest, tedy iako go lekarstwami znieść można (chybaby był zastarzały i mocno już osiadły) tak też i przez dyetę, ofobliwie zażywaiąc oraz czego takiego, coby tym częściom pomocne było.

Zmysł SMAKU naybardziej się zwykł psować humorami złemi,

or-

organki jego napełniającemi: iakie są humory choleryczne, albo kwaśne, lub słone, kiedy w języku, albo żuchwach obśędą (czyli te opadną z głowy, czyli podeyda z żołądka, którego wnętrzna błonka do tych się organków rozciąga) a na ten czas wszystko się widzi gorzko, kwaśno, albo słono.

Tę wadę uprzęta przyzwoita dyeta, która też sprawuie, że pospolite nawet pokarmy, i fuchy chleb, lepiej smakują człowiekowi wstrzeźliwemu, i więcej mu ukontentowania przynoszą; niżeli drogic, i wytwornie przyprawne, delikacikowi iakiemu obżartemu.

Za uprzętnieniem bowiem skażonych wilgoci, które żołądek i zmysł smaku zaprzętały, a *απορεξια* (to jest, stracenie apetytu) albo obmierzenie potraw sprawowały; wraca się tenże apetyt, i czyste po-

M

kar-

karmow uczucie z naturalnym ukontentowaniem. Podobnymże sposobem zachowuje się zmysł POWONIENIA, i DOTYKANIA.

Przyznawam iednak, że długa starość przytępia na ostatek żywności zmysłów, i prawie ją wyniszcza, bo się temperament organkow, iako i innych części, powoli rozwozi, kiedy za czasem wrodzona wilgoć i ciepło zlekka słabieje. Za czym idzie, że temperament staje się oschleyšzym, niżby potrzeba do zażywania zmysłów: wszystkie też meaty i pory zimną się napełniają flegmą, która wszystkim ducha ćwiczeniom naybardziej wadzi.

Starzy albowiem iako wewnętrznym ciała temperantem stają się bardzo wyschłemi i oziębłemi; tak dla odchodnych wilgoci bardzo mokreimi: tak dalece, że starość nie innego

innego, nie iest, tylko zimność i wychłłość temperamentu, z wytrawienia wrodzoney wilgoci i ciepła pochodząca: z którym wytrawieniem nieuchronnie się łączy moc zimney flegmy po całym cieie.

§ XXIX.

Poskramia passye.

Drugi pożytek, który trzeźwa dyeta przynosi duszy, ten iest, że bardzo umniejszy, i ułagodzi namiętności, albo passye, ofobliwie gniewu i melancholii, nie dopuszczając w nich zbytku i nieporządnej popędliwości. Toż sprawuje względem chuci do pieszczot smaku y dotykania, tak dalece, że arcyślusznie i dla tego też skutku, ten życia sposób wielce powinien być szacowany.

Szpetna bowiem rzecz iest, nie-
Ma poha-

pohamowanym bydz w gniewie, bydz niewolnikiem melancholii, i nayokropnieyszych trosków ponurey fantazyi: znosić niewolą obżarstwa i brzucha, a ślepym pędem wylewać się na żarłocstwo, i brzydkie roskoszcy ciała.

A nie tylko to są rzeczy brzydkie, ale też zdrowiu szkodzące, a między pocziwemi fromotne. Te zaś wady łatwiuchno leczy trzeźwość, iuż to wyniszczaiąc, iuż naprawuiąc, te humory; które tego złego są źródłem. Te bowiem humory przyczyną są takich passyi; jest to u Lekarzy i Filozofów arcy pewna, doświadczeniem się potwierdza.

Widziemy bowiem, że ci, którzy cholerycznych humorów są pełni, gniewliwemi są i popędliwemi; którzy zaś melancholicznych, ci ustawicznym się smutkiem i boiaźnią

źnią trapią: a kiedy się im humory te zapalą w mózgu; sprawuią w takich szaleństwo i manią. Jeżeli kwaśny humor na błonkach żołądkowych osiedzie, sprawuię ustawiczny głód i obżarstwo. Jeżeli ciało nabierze wiele gorącej krwi; następuią pobudki ciała, osobliwie kiedy się do tego przyłączy iaka odymaiąca materya.

Racya tego jest, że chuci ducha pociągają się za apprehensyą, albo wyobrażeniem na fantazyi wystawionym: zaś to wyobrażenie na fantazyi zgadza się z dyspozycyą ciała, i z humorami w ciele panuiącemi.

Ztąd cholerycy miewaią sny o ogniach, o pożarach, o woynach, o krwawych rąbaniach: melancholicy o ciemnościach, pogrzebach, grobach, straszydłach, uciekaniu, dołach, i wszystkich okropnych

pnym rzeczach: flegmatycy o de-
fzczach, jeziorach, rzekach, po-
wodziach, tonieniach, rozbiłaniu
statków na wodzie: krwiści o la-
taniach, biegach, bieśiadach, mu-
zykach, amorach. Sny zaś nic in-
nego nie są, tylko wyobrażenie na
fantazyi, pod czas uspienia innych
zmyśłów.

Zkąd iako przez sen, tak i na
jawie, wiele się roi na fantazyi ta-
kich rzeczy, które się stosują do na-
tury humoru, i gorącego w nas
przymiotu, osobliwie za pierwszy m
rzeczy wyobrażeniem, niżeli go ro-
zum poprawi i wykieruje.

Zbytkiem tedy humorów tych
przewracan bywa naturalny stan
fantazyi i poymowania. Cholera
bowiem, że bardzo wiele w sobie
ma goryczy, a naturze jest nay-
przeciwnieysza, sprawuje to, iż u-
czynek lub słowo drugiego, albo

coż-

cożkolwiek innego nam niemilego,
natychmiast u siebie maluje fanta-
zya iako rzecz nam przeciwną, nie
przyiazną, krzywdzącą. A że ten
humor ognistym jest i popędliwym;
za tym sprawuje, że uroienie bywa
prędkie i popędliwe; a pobudza,
żeby złe co prędzey odbić, i swoje-
go się pomścić.

Humor melancholiczny jest o-
cieężały, zimny, suchy, gnuśny,
kwaśny, koloru czarnego, a sercu
bardzo szkodliwy. Sprawuje te-
dy, że fantazyja roi sobie rzeczy
wizyłtkie iakoby zawisłe, nieprzy-
iazne, smutne, ciemne. Z przy-
czyny zaś zimności i ociężałości
dzieje się, iż nie pobudza, żeby złe
odbić, tak iako pobudza cholera,
która w sobie jest lekka; ale raczey
wprawuje w boiaźń, uciekanie,
odwłokę.

Flegma jest zimna, i mokra, za-
czym

czym idzie, że poymowanie do wzystkiego jest leniwe, mdłe, bez rzezwości, ochoty, ognia.

Zaczyn cholera sprawuie, że czlowiek jest gniewliwy, popędliwy, prędki, śmiały, mocno popierający, swarliwy, dziwak; o lada co się rzucający, przysięgający, złorzeczliwy, wrzaskliwy, hałaśnik. Ztąd tak wiele krzywd, bitew, ran, zaboiów, w narodzie ludzkim. Bo i te rzeczy, które po pijanubroione bywaią, pospolicie się trafiać zwykły z zapalczywości cholery, kiedy ją trunek pomnoży, zapali.

Melancholia czyni smutnemi, nieśmiałemi, boiaźliwemi, odludkami, zamysłaiącemi się, desperatami. A iako cholera, na krótki czas, póki pała, sprawiedliwe zdanie przewraca; tak melancholia, prawie ustawicznie, osobliwie ta, któ-

która na mózgu osiadła, czarne wapory wzgóre ku fercu, i ku głowie, z hipokondryi podnosi.

Flegma czyni ociężałemi, mdłemi, ospałemi, boiaźliwemi, zapominaiącemi się, zgoła do wzystkich przezacnych niezdołnemi. Chociaż bowiem ten humor nie tak jest ciału szkodliwy, iak cholera i melancholia; przecież na wielkiey bardzo jest zawadzie powinnościom duszy: bo ziunnem swoim przytępia rzezwości duchów, a zbytnią w mózgu, i w meatach tychże duchów sprawuie wilgoć.

§ XXX.

Dalsza o tym samym nauka.

Wszystkie te wady po wielkiey części léczy dyeta trzeźwa. Jey bowiem zażywanie uplenia z lekka

lekka humorów złych, które natura albo wytrawia, albo wypędza, osobliwie zażywając niektórych do tego pomocy od purgujących lekarstw. Naprawuie się potym i zły temperament ciała, za dodaniem czystey, a dobrze utemperowaney krwi, któraby z żadną furowizną pomieszana nie była, żadnemi humorami złemi nie zepsuta, żadnego szkodliwego przymiotu nazbyt nie mająca.

I przeto tych, co do mierności przywykli, widziemy łagodnemi, przystępnemi, łaskawemi, wesołemi, powolnemi, we wszystkim umiarkowanemi. Łagodny bowiem sok natury sprawuie w nich obyczaje i chuci łagodne: a sok skażony (jakim jest cholera i melancholia, osobliwie albo miarą, albo przymiotem zbyt przefadzona) czyni chuci i obyczaje złośliwemi, bestyalsko frogiemi.

Gdzie też i to jest uwagi godne,
ze.

że humory złe nie tylko tą pobudkami pasyi, i pochop im dawaia; ale też i wzajemnie, przez iakąs sympatyą, pasyie bywają zapalem i silnym humorów złych pomnożeniem: i znowu, humory zapalone, a wzmogłe przez pasyie, bywają zapaleniem i wzmożeniem pasyi.

Daie się to widzieć na humorze cholerycznym, którego ieżeli jest wiele, tedy ón za pomocą wyobrażenia na fantazyi, którą samże pomieszal, wznieca pasyą gniewu: zaś wzniecenie gniewu, przez iakąs sympatyą, zapala humory choleryczne: humory te, iuż zapalone, sprawuia daley, że fantazyja mocniej i żywiej rzecz sobie wyobraża, i większa się zdaie krzywda niż przedtym: a tak i poruszenie gniewu pomnaża się i wzmacnia.

Przeto się trafia, że i z gniewu wpada się w furią, kiedy fantazyja długo

długo trwa w imainowaniu krzywdy. Zaczynam arcyzdrowa jest rada, odwrócić myśl od poniesionych krzywd, bo rozważanie ich nie tylko duszy, ale i ciała, jest szkodliwe.

Podobnymże sposobem humor melancholiczny, za pomocą fantazyi, pobudza do smutku, choć żadney inney zasmucenia przyczyny nie ma. Smutek, przez jakąs sympatyą, przynosi sercu ściśk, a wolnemu jego otwieraniu przeszkadza: za czym następuje, że humor tenże bywa przypalony, i staie się iadowitszym przeto, że czarne jego kopcie w rozsypkę iść nie mogą. A kiedy się stanie iadowitszym, przyczynia passyi smutku, a często przywodzi do gwałtownych desperacyi i do zgubnych zamysłów.

§ XXXI.

§ XXXI.

Zachowuie pamięć.

Trzeci pożytek duszy z diety trzeźwey jest żywość pamięci. Tey bowiem naybardziej wadzić zwykł humor zimny na mózgu obśiadły: który humor naybardziej napastuie niewłtrzemięzliwych i starych.

Zalega on bowiem subtelnicysze duchów drogi, i same duchy oziębia i trupi. Zaczynam idzie, że poymowania, lub myśli, stają się nierzęskimi, mdłemi, rozlazłemi, a częstokroć w śród mowy samey tak odpadają człowieka, że on sam nie wie, co powiedział, albo o czym rzecz była: i pyta się przytomnych: *O czym my to mowili?*

Może się to zaś przytrafić w troiaki sposób. *Naypierwey, że duch*
zwie-

zwierzęcy, którego naybardziej zażywa fantazyja w pamiętaniu, i we wszelkim swoim działaniu, w samym biegu swoim zachwycon bywa od flegmatycznego humoru: a za jego zachwyceniem ufaie poymowanie rzeczy, a za tym i wszyffka pamięć.

Powtore ztąd, że poymowanie było mdłe, i bez uwagi, a to dla niedostatku, lub nieposobności, duchów: poymowanie zaś rzeczy, bez uwagi na to samo, nie może po sobie zostawić takowego śladu, któryby do pamiętania był dostatecznym. Całe bowiem pamiętanie naybliższą ma około naszych aktów zabawę: a dopiero potym rozciąga się też i do obiektów, albo materyi, tych aktów. Bo właściwie mówiąc, nie to ja pamiętam, że *Piotr umarł*; ale to, że *ja widział*, lub *fłyszał* albo *czytał* &c iż *on umarł*.

Za-

Zaczynam gdzie żadney nie było uwagi na nasze akty, tam żaden nie mógł pozostać ślad rzeczy, ku pamiętaniu dostateczny.

Potrzcie z samey nieposobności duchów. Bo choćby ślad sposobem jakim był dostateczny z strony swoiey; jednak się często trafia, że albo z niedostatku, albo z zamulenia, albo z nierzeźwości, albo z gorącości zbyteczney duchów, nie możemy sposobnie zażywać owego śladu, ku pamięci.

Tym się sposobem częstokroć trafia, że ten i ów całą prawie pamięć utracą, i wszystkich nauk zapomina: iako to, kiedy moc flegmy zimney zalegnie subtelnieysze materii mózgu, a duchy uczyni ociężałymi, i całą mózgu masę zbytnie rozwilży i oziębi.

Temu całemu złemu dziwnie albo zabiega, albo lekarstwo przynosi,

noli, trzeźwość i mierność wyżywienia: iako to wstrzymując się od gorącego a kopącego trunku, chyba w maluchney tylko miarce. Choć bowiem wino jest gorące, przecież krobę go często i wiele piał, popadnie ztąd w choroby zimne, to jest, katary, kaszle, * koryzę, apoplexyą, paraliż.

Przyczyna tego jest, bo głowę napelnia waporami, które gdy tam oziębną, w zimną się zsiadają flegmę, która wwszystkich tych chorób jest początkiem.

Nie tylko się zaś wstrzymywać trzeba od gorących i kopących trunkow, ale też i od wszelkiego wilgoci zbytku: a suchey zażywać dyety. Ta bowiem sprawi, że się w nas albo nie będzie mogła zebrać zbyteczna wilgoć; albo się zebrana strawi: a za tym poydzie, że zamulenia, od niey poczynione, będą uprzą-

przątione, a duchom wolne przeloty otworzone, i same duchy staną się subtelnieysze, należytey sobie dochodząc pory: a mózg do wrodzonego sobie temperamentu powróci, stając się sposobny wespół z duchem, żeby służył fantazyi i pamięci.

Rodzay choroby, którą Celsus w Ks. 4. Rozd. 6. zowie gravedinem, to jest, ciężkością, albo ociężałością, wyrażając iey skutki temi słowy: Ciężkość zamyka nozdrze, tepi głos, wzbudza suchy kaszel. W tey chorobie ślina jest słona, uszy brzmia, żyły w głowie drgają, uryna jest metna. To wwszystko Hippokrates nazywa koryzą. &c.

§ XXXII.

Utrzymuje przy bystrości dowcipu.

Czwarty pożytek jest bystrość dowcipu w wymyśleniu i wynalezieniu, w sądzeniu, w rozumnych dowodów prowadzeniu, w przypodobieniu także do przyimowania oświecenia Boskiego.

N

Taę

Tac to przyczyna jest, że ludzie w poście się kochający, są czuynemi, ostrożnemi, opatrzniemi, dobrej porady, i zdrowego rozśladku. Gdzie idzie o nauki, bez trudności celują w tych, do których się udali. Gdzie zaś o modlitwę, o rozmyślanie, o bogomyślność; w tych się oni z wielką łatwością, roskofzą, i smakiem duchownym ćwiczą.

Ukazują to przykładem swoim dawni Oycowie i Pustelnicy, którzy będąc arcywstrzeźliwemi, zawsze mieli myśl rzeźwą, i całonocy na modlitwie, a Boskich rzeczy rozmyślaniu trawili, z tak wielką ducha pociechą, że się im zdało, iakoby w Raju przebywali, ani baczyli, iako im czas upływał.

Tym oni sposobem do naywyższej świętobliwości, a poufałości z Bogiem, dochodzili, darem proroc

stwa

stwa i cudów ozdobieni, a na podziw całemu światu wystawieni. Ustawicznie albowiem mając myśl podniesioną w górę, i w Bogu zatopioną; poczytani byli za godnych, żeby się też Bóg wzajem przychyłał do nich, przewybornie ich oświecając, (według owych słów Psal. 33. *Przystępujcie do niego, a objaśniacie się*) i czyniąc ich tajemnic swoich uczestnikami, a dzieł cudownych sprawcami. Zeby ztąd zrozumiał świat, iak się wielce podobowało Bogu ich życie: a wszyscy się do naśladowania ich i znanowania pobudzali.

Jest wielu bardzo i temi ezasy, którzy się tą samą postu drogą na naywyższy już to mądrości, już enót Chrześcijańskich wierzchołek, silno garną: a z tych niektórzy kfiąg swoich wielością, i wyborną nauką, u wszystkich są w podziwieniu.

Na

Nikt

Nikt nie dokaże podobnych rzeczy, nie uzbrowiwszy się miernością: a jeżeli się o nią uporczywie pokusi, sam się przed czałem zabiie. Nikt bez tey cnoty nie poskromi swoich pasy: nikt nie pozyska pokoju ducha: nikt zabaw tegoż ducha około rzeczy Boskich z łatwością i uciechą odprawiać nie potrafi: nikt do znacznego świątobliwości stopnia dóżyć nie zdoła.

Wszystkiego tego iakoby filarem i fundamentem jest wstrzeźliwość, iako naucza *Cassianus* w Ks. 5. która jest o obzarstwie w Rozd. 14. i 17. Dla czego Święci wszyscy, którzy wysoką doskonałości Ewangeliczney wieżą wybudować chcieli, od tey cnoty, iak od fundamentu, na którym się całe duchowne budowanie zafadza, poczynali.

§ XXXIII.

Popiera się tegoż samego, odpowiadając na zarzut.

Ani się tey nauce sprzeciwia to, że się *Wiara* wszystkich cnot innych, a za tym całego budowania duchownego, fundamentem nazywa. *Wiara* bowiem jest wnętrznym i nayprzednieyszym w tey mierze fundamentem, na której wprost inne się zafadzają cnoty: zaś wstrzeźliwość jest fundamentem zewnętrznym, posłednieyszym, i do pomocy tylko: to jest, ile uprzęta zawady, dla którychby ćwiczenie się w wierze, i zażywanie rozumu, albo przeszkodę miało, albo się trudnym, nieprzyjemnym, i pracowitym stawało: a oraz ile dodaie pomocy, przy którejby tegoż rozumu zabawy iasnymi się, łatwemi, i miłemi stawały. N3 Ca-

Cały bowiem duchowny postępek zawisł od zażywania rozumu, i Wiary, która się osadza na rozumie. Nie możemy się kochać w czym dobrym, albo się wiego miłości pomnażać; ani opak możemy nienawidzić złego, lub w iego nienawisci rósć; ieżeli nam tego niepoda rozum na wzruszenie w nas chuci.

Zaczym kto iest z daru Boskiego tak sprawiony w sobie; że Boskie i niebieskie rzeczy zawsze mu w myśli stoją (iakowy dar mieli Apostołowie, i wielu inni Apostołscy Mężowie) ten bez trudności wszystkimi rzeczami ziemskimi wzgardzi, i na wysoki się cnót i zasług podnieście stopień; a za tym świętną bardzo Koronę chwały odnieście w Niebie. Wola bowiem łatwo się zgadza z rozsądkiem rozumu w tym, co iey rozum nie porywezo, i na

raz

raz tylko, ale ustawicznie a żywo wystawia w oczach.

Z czego wszystkiego znać, że rzeczy, które zabawóm rozumu ią na przeszkodzie, które ich ćmią, albo trudnemi a pracowitemi czynią: pospolicie bywają przyczyną, że się ani w naukach, ani w powinnościach pobożności, ani w życia świątobliwości, do znakomitego stopnia doskonałości nie dochodzi. Króremi zaś rzeczami ćwiczenia rozumu stają się łatwe, rzekkie, objaśnione, miłe; te człowieka czynią zdolnym, żeby z łatwością i uciechą na duchownych się ćwiczeniach bawił; a do znakomitey tak w mądrości, iak i świątobliwości, dochodził miary.

Kiedy się za tym w mierności wyżywienia znayduie takowa dzielność, że uprzęta to wszystko, cokolwiek uwadze rozumu, albo iest

na

na przeszkodzie, albo ją zatrudnia, i nieprzyjemną czyni; a opak dodaje wszystkiego tego, czymby się też rozumu uwaga i łatwą stawała i miłą: tedy słusznie wspomniana *Miernosc wtorem* mądrości a duchownego postępku *fundamentem* bydz ma nazwana.

Jakowymby zaś ona sposobem dokazywała tego, iawno jest z rzeczy przełożonych już wyżej. Rzeczy bowiem, które myślóm głębokim są na przeszkodzie, i trudność im zadają, są te: zbyt uczna mózgu wilgoć: fumów i kopciu wielość, meatów mózgowych zapchanie, krwi zbyt uczny dostatek; duchów gorącość, ze krwi, lub z cholery pochodząca, wapory cholery, albo przypaloney melancholii, w głowę biiące; humor choleryczny, lub melancholiczny, na mózgu osiadły.

Tym wszystkim wadom, kto ich ścisze nie popadł, zagradza drogę
dyeta

dyeta trzeźwa, żeby przystępu nie miały; a kto ich już popadł, ona ie zlekka zwycięża, poprawuie: zażywszy przy tym, jeżeli trzeba, pomocy niektórych lekarstw, osobliwie na początku. Chyba gdyby zle było zastarzałe i nieuleczone: iako się niekiedy przytrafia w melancholii, i flegmie, kiedy za uprzedzeniem na mózgu obsiedą, zaczym stałe szalenie następuje.

A nie tylko dyeta uprzęta przeszkody głębokiego myślenia, ale i niektórych nawet do niego dodaje pomocy. Dobrą bowiem sprawując krew, dodaje za tym czystych i dobrzeutemperowanych duchow, i przyzwoitego temperamentu mózgowi. Bo i sam tenże temperament mózgu, który się był przez niewi rzemieźliwość, albo bardzo rozwilżył, albo oziębił, albo osuszyl, albo zagrzał, przez dyetę zlekka się

naprawuie, i do pory umiarkowanej przychodzi.

§ XXXIV.

Uważa się tego pożytku wielkość.

Ten wstrzemięźliwości pożytek wyfoce być ma szacowany. Bo cóż może być pożądanego człowiekowi Chrześciańkiemu, osobliwie Zakonnikowi, jako w długiej starości mieć rozum zdrowy, rzezwy, sprawny, i bystry, do wżyskich swoich zabaw? Prócz tego bowiem, że to jest rzecz arcy-miła przez się; wielkie nam nawet, byleśmy chcieli, duchowne przynosi dobro.

Na ten czas bowiem, po długim lat przejzłych doświadczeniu, światła próżność iasniey się poznaie, i

w umyśle tanieie: na ten czas niebieskie rzeczy bardziey smakować, a ziemskie w pogardę iść poczynają; na ten czas rzeczy przyzłe, które nad nami wiszą, ustawicznie w oczach stoją, żebyśmy się nalezy-cie na nie gotowali: na ten czas owa wżyska wiadomośc, i doświadczenie, któregośmy od młodych lat aż dorąd nabyli, na wielkicy nam jest pomocy, i słodkie iego zbieramy owoce.

W ten czas, za przygaśnieniem w nas namiętności i burzliwości umysłu, z wielką pociechą i łatwością pilnować możemy modlitwy, rozmyślenia o rzeczach Boskich, czytania Pisma Świętego i Oyców Świętych, a ustawicznie co pobożnego mieć w myśli: wyrok iaki mów Boskich, obyczaiow Oyców Świętych rozważać, Godziny Kapłańskie z pilnością znakomitą od-

mawiać, Ofiarę Miży Świętey z wielkim uszanowaniem i nabożeństwem oddawać.

Wymówić trudno, iak wielkiey we wszystkich tych ducha zabawach i łatwości i pociechy doznaie trzézwa starość: iakie czuie rokoszy ducha: a za tym, iak wiele sobie zasług i nadgród tym sposobem pozyskać może.

I tać to przyczyna naybardziej mnie pobudziła, żebym ten Traktat pisał: to jest, żebym ludziom pobożnym, a osobliwie Zakonnym, zalecił tak wielkie dobro, żeby i sami długo a zdrowo żyć, i Bogu z wielką łatwością a radością służyć, i dusze swoje do przyimowania natchnień i oświeceń Boskich przysposobić, i wielkie bardzo uczynków dobrych skarby zebrać sobie mogli.

Prawda, że nie wielkiego szacunku

cun-

cunku godne, i nie wiele jest pożyteczne, życie długie; ieżeli światu raczey niż Bogu służy; ieżeli jest w łakomstwie, w pragnieniu próżney czci w rokoszy, ponurzone: otoli ieżeli całe jest oddane Bogu, a ćwiczenia cnot pilnujące, arcywielkiego jest szacunku i pożytku.

Choć tedy wstrzemięźliwość jest tey dzielności, że wszystkim a wszystkim, nie tylko pobożności, ale też i światu służącym, ciało zdrowe i umysł rzéski sprawuje: z tym wszystkim ci się w niey mają osobliwie kochać, ktorzy pobożności pilnują, a Bogu się iako naybardziej podobać usiłują. Tym ona bowiem i pociechę zbyt wielką w tym ieszcze życiu, i potym arcyobfity zylk w wieczności przynosi.

§ XXXV.

Usmierza pobudki ciała.

Piąty pożytek jest, że zapaly pożądli-

żądliwości gąsi, a pokufy ciała dziwnie uśmierza, wielką tak ciału, iak i duchowi przynosząc spokojność.

Dobrze powiedział ktoś, że bez * Cerery i Buchusa krzepnie Wenera. Tego lekarstwa przeciwko temu złemu zażywali wszyscy, którzykolwiek świątobliwością iaśnieli.

Jakoż, po łasce Boskiej, żadnego skuteczniejszego nie ma: bo wstrzeźliwość i materyą tego złego, i przyczynę wzruszającą, i przyczynę pobudzającą, uprzęta.

Materyą zowie dostatek nasienia; przyczynę wzruszającą zowie dostatek zwierzęcego ducha, którym wypędzane bywa nasienie: przyczynę pobudzającą zowie imainacją cielesnych rzeczy.

Ta imainacja pobudza najpierw chuć pożądlivą: chuć ta natych-

* To jest, bez pokarmów i napoiow gąsną zapaly ciała.

tychmiał wzrusza duchy do wypędzenia: te wzruszywizy się, przynaglają; i ieżeli wola nie pohamuje, dokazują. Zwyciężyć te zapędy, nayprzednieysza jest człowieka Chrześciańskiego potyczka, ośobliwie w kwitnącym wieku, i przy naturze ieczce silney.

Wstrzeźliwość i materyą, i przyczynę wzruszającą, uprzęta: bo ieżeli jest nasienia dostatek; sprawuie, że go zlekka ubywa tak co do wielości, iako i co do ognia. Podobnież umnieysza dostatku i gorącości duchów, wstrzymuiąc się od gorących, a odymaiących potraw; od zażywania wina i mocnego piwa: przynajmniey póki tego potrzeba, żeby się wpadło w karb mierności.

Za umnieyszeniem zaś i utemperowaniem nasienia i duchów, wsteczne imainacye same przez się ustają:

staia: albo ich nie trudno zbydź, jeżeli do głowy przydą, (chyba gdyby, za dopuszczeniem Boskim podawane od czarra były) pochodzą bowiem przez iakąś sympatyę z dyspozycyi ciała, to jest, z dostatku nasienia i duchów. Tak iako inne imainacye, które za naturą humoru w nas przemagającego idą iako się wyżej ukazało.

Czego znakiem jest, że ci, co się w trzeźwości kochaią, od imainacyi takowych i pokus po'policie bywaią wolni, a ledwie kiedy z niemi się biedzą.

Co jeżeli przyczyn owych po dostatku nie masz, łatwo tego ustrzeże trzeźwość, żeby się nie rodziły; sprawując, że nie więcej będziesz jadł i pił, niż potrzebuie posiłek ciała. Ona bowiem w rzeczach, których zażywa, nie zakłada miary na apetycie arcyzdradliwym;
ale

ale ją określa rozumem, który tego przestrzega; co i iak wiele, ku zachowaniu ciała, i ku posługóm ducha, jest przyzwoito.

§ XXXVI.

Czemu apetyt jest zdradliwy:

Dla czegoby zaś był zdradliwym apetyt, przyczyna tego jest dwoiaka. *Pierwszą*, że on nie tylko się napiera tyle, ile potrzeba do zachowania ciała, ale też i tyle, ile służyć może do płodzenia. Z obudwu bowiem tych racyi nadana jest człowiekowi, i zwierzętóm innym, chęć do pokarmu i napoiu: to jest, i do zachowania sameyże pojedynczey rzeczy, i do rozplądzenia rodzaju.

Rozum tedy dyktuje tym, co w czystości, i bez lubieżnych pobudek chcą zostawać, że nie powin-

O

ni

ni pozwalać apetytowi, ale mu tylko przez połowę zadofyc czynić; to jest, ile on wyciąga rzeczy do zachowania ciała należących. Co gdy będzie, nie znajdzie się żaden dostatek nasienia: nie będzie żadnych, albo mało co będzie, pobudek ciała. Nasienie bowiem jest to, co nad wyżywienie zbywa, albo co wyżywieniu ciała nie było potrzebnym.

Gdzie tedy nie więcej bywa brano żywności, niż potrzeba do wyżywienia ciała; tam albo mało co, albo i nic nie zbywa, coby się oddzielało na nasienie.

Druga przyczyna, dla której apetyt zdradza, jest ta, że ón często-kroć pragnie, niż potrzebuie ów dwojaki koniec, to jest, zachowanie własnego ciała, i rozplodzenie natury: a to albo dla złej dyspozycji żołądka, iako bywa w psim

* głó-

* głódzie, nienatyconym apetycie, i kiedy humor melancholiczny na błonkach żołądkowych obśędzie: albo dla łakoci i przypraw pokarmów, które rozmaitością swoją, i coraz nowym smakiem, chęć do iedzenia ostrzą.

Dla czego takowey rozmaitości, i wytwornych zapraw, wszystkim wstrzeźliwość a czystość kochającym, owszem zdrowia swego przestrzegającym, iako naybardziej unikać trzeba, iako pospolicie nuczają Lékarze.

Z tego wszystkiego iasnie się widzieć daie, że trzeźwość a wstrzeźliwość daleko ma większą moc na poskromienie lubieżności, niż inne udręczenia ciała, włóśiennice, biczowania na ziemi legania, ręczne prace.

Te bowiem rzeczy powierzcho-

O2 n gisł wnie

* Tak się icden rodzaj obśartey choroby zowie.

wnie tylko dręczą ciało, i skórę dokuczają; a do przyczyny złego, która się wewnątrz rai, nie dosięgają. Zaś wstrzemięźliwość przyczynę fałsz z wnętrzości fałszywych i z najgłębszych żył wyprowadza, i temperament natury do przywoitszego umiarkowania przywraca. Zaczynam tę raić potrzeba takim, co się z tym złym passują.

§ XXXVII.

Zachwala się wstrzemięźliwość, i wywodzi, że ona nie jest przykra.

Dotąd się o wygodach i o pożytkach wstrzemięźliwości mowilo: co wszystko mogłoby się utwierdzić świadcętwy Oyców Świętych, ale ia te dla krótkości miłiam, na iednego tylko Świętego Chryzostoma przestając nauce. Ten w

* H.

* *Homilii 1. o poście piśze tak:*

Post, jest naśladowaniem Aniołow, iła nas może stać pogardą rzeczy ni-nieyszych, szkotą modlitwy, żywnością duszy, wędziatem ust, uśmierzeniem po-żądliwości, iak dobrze wiedzą, ktorzy się w poście kochają: miękczy zapalczywość poskramia gniew, uspokoia fale natury, orzeźwia rozum, wyjaśnia myśl, używa ciała, rozpędza nocne brzydkości, oddala bole głowy, iasne czyni kolory i wyczrzenia. Miłośnicy postu pięknie ułożonych są iestow, wolnego języka, prostey myśli &c.

Czytaj tegoż w Homilii 1. na Księgi rodzaju. A podobnych rzeczy wiele czytać możesz u S. Bazylego w Mowie o poście, u S. Ambrożego w Ks. o Eliaszu i poście, u S. Cypriana w Mowie o poście, i u innych.

Rzeczę kto, że przykra iest ta

O3

dyety

* To iest w Mowie.

dyety ożzczędność, iako rzecz, która ustawicznym głodem człowieka dręczy: a zatym lepiejby prędko umierać, niż tak przykrym lekarstwem nędzne życie przedłużać, według owego, co ktoś powiedział, nie pozwalając, żeby mu nogę ucięto dla zachowania życia. *Umierać wolę, niż takie bole.*

Odpowiadam popierwsze. Jest to wprawdzie na początku rzecz nieco przykra, dla przeciwnego przyuczenia, i rozepchania żołądka: ale ta przykrość ustaie zlekka.

Nie nagle bowiem od wielkiej miary do maluchnej przechodzić trzeba, ale zlekka dzień po dzień uymniać nieco, aż się dojdzie do sprawiedliwej miary, iako często naucza Hippokrates.

Tym bowiem sposobem zlekka i bez przykrości żołądek się ściąga, a

iedze-

iedzenia chciwość, którą się niegdys czuło, ustaie.

Kiedy się zaś żołądek w sprawiedliwą i należytą miarę ściągnie; żadney iuż na potym przykrości nie maż w dyecie trzezwey: bo szczipła owa miarka obżerności iego i file wyrownywa.

Czego dowodem iest, że wielóm, śniadanie iadać przyuczonym, ciężko bywa od niego się wstrzymywać na początku Wielkiego postu. Otoli zwolna, za samym przyzwyczajeniem, ciężkość owa ustaie: a wielu owych tak wielki pożytek z tey wstrzeźliwości czuią, że się na zawsze od śniadania powściągać pragną.

Tegoż doznają wielu w zaniechaniu wieczerzy. A podobnymże sposobem, byle się kto nieco przyuczył, bez trudności wstrzymuje się

od

od niektórych potraw inniej zdrowych; chociaż go niegdyś bardzo do nich apetyt ciągnął. Zaczynają fałszywy to jest zarzut, że dyeta trzeźwa ustawicznym głodem człowieka dręczy.

○ *Odpowiadam powtore.* Dajmy to, co w rzeczy samej nie jest, żeby się w takiej dyecie przez długi czas nieco przykrości czuło; przecież uważać trzeba, że się owa maluchna przykrość wielkimi bardzo wygodami i pożytkami nadgradza.

Bo trzeźwa dyeta choroby odpędza: ciało czystym, zdrowym, rześkim, i od wszelkiego fetoru a sprośności dalekim czyni: życia długość przynosi: pospolite potrawy wdzięcznymi i smakowitemi czyni: sny spokojne i miłe sprawia: zmysłom czerstwość, pamięci rzeźwość, dowcipowi bystrość i iąśność, a do przyimowania Boskich
świa-

świata sposobność daie: poskramia pasyę, odpędza gniew i smutek, lubieżne zapędy łamie. Na ostatek ciało i duszę aicy wielkimi z bogactwa dobrami: tak iż słusznie się mątką zdrowia, wesołości, mądrości, i wszystkich cnót nazwać może.

§ XXXVIII.

Życia niewstrzemięzliwego szkody.

Przeciwnym sposobem życie nieporządne, za maluchną i krótką uciechę owę, którą smakowi przynosi, jak wiele szkody nabawia!

Brzuch obciąża, zdrowie zagubia, chorób wiele naprowadza, ciało brzydkim, czuchnącym, nieochędożnym, flegmy i odmiotów pełnym czyni, lubieżność zapala, namiętnościom duszę poddaie, zmy-

zmyłków przytępia, pamięć osłabia, dowcip i rozsądek ćmi: naostatek myśł do wżysłkich iey zabaw, do nauk, do modlitwy, do rozmyślania, do wżysłkich rzeczy wysołkich i zbawiennych, tępa i niepofobną czyni. Zaczym idzie, ze w umiejętności naypiękniefzych rzeczy, w światobliwosci życia, w zaślugach uczynków dobrych, małto się postępuie.

A przecię iakież to, i iak wielkie iest dobro, dla którego się to wżysłko złe ponosi? Krótka i momentalna obżarstwa rołkosz, która w ten czas się tylko czuie, kiedy się pokarm żuie, i połyka; i która nie tylko przez się iest podła, iako z bestyami nam spółna: ale prócz tego nie więcej iak tylko maluchney ciała cząstce dogadza, to iest, ięzykowi i ustóm.

Dla tey iedyney uciechy, wżysłko

stko się owo złe ponosi, a szkody się tak wielkie cierpi. Też pragnienie całym iest sękiem trudności, którą w trzeźwości czuie. Gdyby bowiem w zażywaniu pokarmu i napoiu żadney nie było uciechy; nie byłoby także żadney w powściąganui się trudności.

Zadnego innego zysku niewstrzemięzliwość nie ma, króm podłey owey a momentalney uciechy smaku. Jakże nędzna, i człowieka niegodna iest rzecz, stawać się iey niewolnikiem, a dla niey tak wielkie przykrości i szkody znosić! Jak się wiele piotunu i żółci za owę kroplę słodczy połykać musi!

§ XXXIX.

Zamknięcie rzeczy.

Toby pilnie roztrząsać i zważyć mieli rołtropni ludzie, osobliwie

Du-

Duchowni, a bogu poświęceni, których profesya jest, zabaw ducha pilnować, i na Boskich się rzeczach bawić.

Jeżeli bowiem z pilnością to zważemy, byź nie może, aby nam się upodobać nie miała trzeźwość, i łacną a miłą nie stała: opak zaś niewstrzeźliwość okropną się nam i wyrzeczenia godną nie zdawała. Zawstydzimy się nałzey miękkości, podłości, i słabości umysłu, żeśmy się tak obżarstwu na usługi poddali: że okrutnemu nad nami panowaniu jego tak niewolniczym obyczajem posłusznemi jesteśmy: że najpodlejszym a momentalnym jego przyłudom oprzeć się nie możemy.

Co byź brzydszego i fromotniejszego może, iako byź niewolnikiem obżarstwa i brzucha? Co głupszego, iako dla maluchney u-

cie-

ciechy smaku wyrzekać się wżyskich ciała i ducha dóbr, które nam święta wstrzeźliwość przynosi: a wystawiać się na cel wżyskim przykrościom i nieszczęśliwościom, które i ciału, i duchowi, niewstrzeźliwość zadaie?

Nieszczęsna doli ludzka! iakżeś wielkiej próżności jest poddana! iakżeś grubemi ciemnościami jest zaślepiona! iakżeś szkaradnym błędóm podległa! kiedy rozumem twoim okolo zdrowego osądzenia i obrania, próżny dobra uwodzającego pozór iakoby przez sen łudzi.

To o wstrzeźliwości, ile ona jest środkiem i instrumentem najlepszym do zachowania przy zdrowiu ciała, i przy czerstwości umysłu, aż ku długiey starości; a pozyskania wielkich bardzo dla oboiey części tak doczesnych iako i duchownych pożytków, niech dla

mnie

mnie dożyć będzie przełożyć: co wszystko żeby wielom pożytecznie było, Boga usilnie proszę.

Zakończę tedy, słowy Błogosławionego Piotra pobudzając wszystkich do trzeźwości: * *Bracia trzeźwi bądźcie, a czuwajcie; bo przeciwnik wasz diabeł iako lew ryczący krąży, szukając kogoby pożart; ktoremu się opierajcie mężni w wierze.*

Nie tylko bowiem ku zwyciężeniu pokus ciała, które naywiększą świata część pokonywają, wiele waży trzeźwość, ale powszechnie ku wszystkim: iako też do wszystkich jest cnót pomocna: co z wyprowadzonych aż do tąd rzeczy iasno widzieć.

R E I E S T R

Na §§ w Pozytkach Wstrze-
mieźliwości.

- §. 1. Zły zwyczaj troje złego wprowadził do Włoch: Podchlebstwo, Luteryą, obzarstwo.
Na karcie - - - 1.
- §. 2. Stanowi Auktor przeciw ostatney tej wadzie piśać. - - - 3
- §. 3. Powstaie żwawiey przeciw temu zbytkowi: zaklina, żeby go tak publiczną władzą, iako i prywatnym dozorem wykorzeni. - 5
- §. 4. Dla niewstrzeźliwości zapada Auktor w nieuleczone choroby, i w niebezpieczeństwo bliskiey śmierci. Upewniaią go Lekarze, że się tylko dyetą ratować może. - 10
- §. 5. Chwyta się dyety, i zupełne zdrowie odzyskuje. - - - 13
- §. 6. Ozdrowiawszy, dochodzi doświadczeniem iuż rodzaju, iuż miary, przyzwoitego wyżywienia. - - - 15
- §. 7. Wylicza pozytki wstrzeźliwości swojej. - - - 17.
- §. 8. Toż samo wyprowadza daley. - 22.
- §. 9. Przestrzega, że bardzo jest niebezpieczno przestąpić zachowaną długo miarę wstrzeźliwego życia. - - - 24
- §. 10. Dowodzi, że życie wstrzeźliwe naylepszym jest lekarstwem chorób. - 29
- §. 11. Dowodzi, że z tym wszystkim Lekarze są potrzebni. - - - 33
- §. 12. Odpowiada na niektóre trudności. - 35
- §. 13. Zachwala i radzi znowu życie porządne. - 41.

- Odpowiada na ostatni zarzut. - 39
- § 14. Pożytki wstrzemięzliwego życia. 43
- § 15. Jak miła to jest rzecz *Starość Rzekawa*. 47
- § 16. Popiera tegoż samego, dowodząc, że czerstwa przy wstrzemięzliwości starość szacowniejszą jest rzeczą, nad nayfilniejszą, ale niewstrzemięzliwą młodość. - 57
- § 17. Zamyka rzecz zachęcaniem do wstrzemięzliwości. - - - 62

R E I E S T R

Na §§ w Nauce zdrowia.

- § 1. Wstęp do rzeczy. - *na kar.* 72
- § 2. Ze ta materya od końca Teologowi własnego nie jest daleka. - - - 78
- § 3. Co jest życie trzeźwe; i że różnym różna miara służy. - - - 81
- § 4. Jako tej miary dochodzić. - - - 85
- § 5. Pierwsza reguła dochodzenia tej miary. - - - 99
- § 6. Druga reguła. - - - 97
- § 7. Trzecia reguła. - - - 101
- § 8. Czwarta reguła. - - - 102
- § 9. Zabiega się zarzutóm. - - - 105
- § 10. Popiera się tegoż samego daley. - - - III
- § 11. Piąta reguła, i niektóre uwagi względem potraw. - - - 115
- § 12. Prowadzi się daley też uwagi. - - - 117
- § 13. Szósta reguła. - - - 129
- § 14. Siódma reguła. - - - 123
- § 15.

- § 15. Czyli tę miarę trzeba niekiedy odmieniać i czyli raz na dzień, czyli dwa razy iadać 126
- § 16. Odpowiada się na zarzut przeciwko ustanowieniu sobie iedney na zawzięmiary. 131
- § 17. Juny sposób zachowania zdrowia. 133
- § 18. Życia wstrzemięzliwego pożytki; a nayspierwey, że *od chorób uwalnia*. 141
- § 19. Ze niestrawność jest chorób matką. 146
- § 20. Popiera się daley tej nauki wywodzi się na czym zawisło zdrowie. - - - 148
- § 21. Życie wstrzemięzliwe *ubezpiecza nas przeciw powietrznym przyczynom chorób*, 153
- § 22. Toż samo choroby *nieuleczone* *lżeyszym czyni*. - - - 155
- § 23. Toż samo *dlugowiecznością obdarza*. 156
- § 24. Popiera się tegoż samego z odpowiedziami na niektóre zarzuty. - - - 162
- § 25. Utwierdza się toż samo ieszcze daley. - - - 167
- § 26. Ze mierność życia *uwalnia od boleści przy śmierci*. - - - 170.
- § 27. Ze taż sama *dodaje rześkości ciętu*. 173
- § 28. O pożytkach, które duchowi przynosi mierność, a nayspierwey *o żywoci zmysłow*, - - - 174
- § 29. *Poskramia passye*. - - - 179
- § 30. Dalsza o tym samym nauka. 185
- § 31. *Zachowuje pamięć*. - - - 189
- § 32. *Utrzymuje przy bystrości dowcipu* 193
- § 33. Popiera się tegoż samego, odpowiadając na zarzut. - - - 197
- § 34. Uważa się tegoż pożytku wielkość. 202
- § 35. *Uśmierza pobudki ciętu*. - - - 205
- § 36. *Czemu apetyt jest zdradliwy*. 209

- § 37. Zachwała się wstrzemięźliwość, i wywo-
dzi, że ona nie jest przykra. 212
§ 38. Życia niewstrzemięźliwego szkody. 217
§ 39. Zamknięcie rzeczy. 219

NA WIEKSZA CHWAŁĘ
BOSKĄ.



APPROBACYE I POCHWAŁY
LACINSKIEY EDYCJI.

Approbatio Superiorum.

EGO Guilielmus Veranne-
man, Provincialis Soc. JE-
SU in Provincia Flandriæ, po-
testate ad hoc mihi facta à R.
Admodum P. N. Claudio A-
quaviva Generali Præposito,
facultatem concedo, ut *Tra-*
ctatus de Sobrietate à P. Leo-
nardo Lessio Societatis nostræ
Theologo concinnatus, & do-
ctorum Virorum ejusdem So-
cietatis judicio examinatus &
approbatus, typis evulgetur.
In cujus rei fidem has literas
manu nostra subscriptas, & si-

P2

gillo

gillo nostro munitas dedimus.
Lovanii, Annô D. MDCXIII.
II. Junii.

GUILIELMUS VERANNEMAN.

Approbatio Censoris.

Hi duo libelli, & lectu jucundi, & prælo dignissimi, quibus ad Sanctæ Sobrietatis commendationem haud facile efficaciores invenias.

*Guilielmus Fabricius Noviomagus
Apostolicus & Archiducalis
librorum Censor.*

*Approbatio C.V. Joannis
VIRINGI Med. Doctoris
& Professoris.*

Hygiasicon R.P. Leonardi
LES-

LESSII, Societatis JESU Theologi, doctum, pium, ac utile. Ad normam enim Medicorum absolutum est & integrum τω λόγῳ και τηπειρα Vigorem acuit mentis, & ad longævitatē ducit. Amans Reip. & communis boni, quæ ἐκ τῆς κοινολογικῆς αἰδέας recognovit, voluit esse commune. Operã hanc laude dignissimam ego censeo: & quiquis sobrius sine dente ac livore diligenter legerit, ita sentiet, ac velit nolit mecum judicabit.

Ita Censeo.

*Joannes VValterius Viringius
Medicinae Doctor & Professor.*

Ap.

*Approbatio C.V. Gerardi De
VILLEERS Med. Doctoris &
Professoris Ordinarii.*

Diligenter legi & expendi
doctissimum libellum Re-
verendi Patris LEONARDI
LESSII, & iudicio, doctrinam
illo contentam regulis Medi-
corum consentaneam, & fini
in quem ab Auctore conscri-
ptus est, accommodatissimam,
& propterea Viris Religiosis,
& officiiis mentis deditis utilif-
simum.

*Gerardus de VILLEERS Medicus
Doctor, & Professor Ordinarius.*

*Approbatio C. Viri Francisci
SASSENI Med. Doctoris.*

Cum morbi omnes, exce-
ptis

ptis intemperie sine materia,
instrumentariis quibusdam, &
(qui pauci sunt) ab inanitione,
siant vel à plethora, vel
à cacochymia; sitque Galeni
sententia 4. de sanitate tuenda
cap. 4. victum tenuem optime
sustinere eos, qui humores
crassos & viscidos in primis
venis habent (quales Europæi
fere omnes, maxime Septem-
rionales, sunt.) Tertio cum,
eodem Galeno teste, animi mo-
res sequantur temperamentum
corporis, ac proinde etiam
corpore, à supervacuis omni-
bus excrementis libero, vege-
tiores sint mentis nostræ ope-
rationes: non solum sanitati be-
ne valentium conservandæ, &

vale-

valetudinariorum restaurandæ,
conferrent hæc præcepta, sed
(quod potissimum doctissimus
hic Auctor intendit) sensuum,
judicii, & memoriæ integrita-
ti usque ad extremam senectu-
tem maxime conducent.

*Franciscus Sassenus Medicus Do-
ctor.*

IN
Reverendi Admodum Patris
LEONARDI LESSII
Tractatum de Sobrietate.

VITAM quod faciunt beatiorum,
Affectusq; animæ quietiores,
Vistus parcior, & sine arte mensa,
Isto LESSIUS astruit libello,

Tam

Tam vivis rationibus modisque,
Parum ut sobrius integræq; mentis
Credi debeat, & gulæ minister,
Quisquis negligit hunc modum fugandi
Morborum genus omne, & impotentis
Compescendi animæ vagos furores.
An non sylvicolæ prioris ævi
Hoc visu tenui læviq; sani
Degerunt placidissimam senectam?
Quin & LESSIUS ipse per tot annos
Afflictus graviter, nihil parumve,
Sic vivendo molestiora sentit.
Accidentia nec remittit unquam
Ad commune bonum impiger labores:
Tantum cura potest & ars diatæ.

*Franciscus Sassenus Medicus
Doctor.*

AD

AD R. P.
LEONARDUM LESSIUM
DE
SUO HOC LIBRO.

Centum Decembres senibus indulfit DEUS
Vixisse; multis; rara quæ nunc gratia est.
Sed copioso tot senum è numero tamen,
Vix numerus est, mihi crede LESSI, tantulus,
Quantus fuisse fertur in Nili ostiis,
Centum nitentes qui sine nebulis dies
Centum per annos integros, aspexerit!
Quæ causâ? sicne solem & æstivum frequens
Aquæ volantis horror obnubit diem?
Non illa, LESSI, causa tam grandis mali est:
Sed venter extra sobriæ vitæ orbitam
Effusus, appetentiâ immodici cibi,
Plerumque solem mentibus suam eripit,
Rationis ipsum crapula obtundens jubar.
O misera vitæ tam bonæ dispendia!
Ut præstat ad laudandam amussim vivere,
Quam pauculis doctisq; LESSI, chartulis
Ex arte scriptis explicas Machaonis.

Tum:

Tum nempe veram pura mens lucem adspicit,
Et absque fæce limpido fruitur die;
Et seu quietam se libris velit abdere,
Seu magna cæli permeare mænia,
Et se Beatis applicare Mentibus,
Nulla tenetur illigata compede.
O grata longi temporis compendia!
Sic vivere dies mavelim centum, aut minus,
Quam iustra centum tota alia, vel amplius,

Hermannus Hugo Soc. JESU.

APPROBACYE I POCHWALY
TEY POLSKIEY EDYCYI.

Legi Librum cui titulus *Nalu-
ka Zdrowia*. Qui cum &
à primis suis Auctioribus sit e-
leganter conscriptus & à Tra-
ductore, ita propriè & lauda-
biliter vernaculo idiomate red-
ditus, ut Auctiorum vivam ex-
primat imaginem, certumque
habe-

habeatur propterea legentium
& voluptati & utilitati servi-
turum, nihilque in eo contine-
atur, quod Fidei & bonis mori-
bus adversetur, imprimi eun-
dem posse censeo. Datt. Leo-
poli 25. Febr. 1765.

*Dominicus Sendzimir S. J.
S. T. D. Prof. Contr.*

Librum cui titulus: *Nauka
Zdrowia* ab eximiis Aucto-
ribus in lucem olim editum,
nunc è latino in vernaculum i-
dioma traductum diligenter le-
gi; qui cum non modo corporis
verum etiam animæ saluti me-
deatur, tanquam utilitati legen-
tium proficuum, Typis impri-
mendum censeo. Leopoli 26.
Febr. 1765.

*Joannes Kowalski S. J. S. T. & SS.
CC. D. Prof. Gen. Stud.*

LUCAS CANTIUS LASOCKI

*Præpositus Provincialis per
Minorem Poloniam Soc. JESU.*

Cum opus, quod inscribitur:
Nauka Zdrowia &c, olim
à P. *Leonardo Lessio* cum adjun-
cto Tractatu Cornarii editum,
nunc Polonico idiomate à P.
Francisco Lesniewski exposi-
tum, aliquot ejusdem Societa-
tis Theologi recognoverint, &
in lucem edi posse probaverint,
potestate mihi facta ab A.R.P.
Nostro *Laurentio Ricci* Socie-
tatis Nostræ Præposito Genera-
li, facultatem concedo, ut Ty-
pis mandetur, si iis, ad quos

pertinet ita videbitur. In cuius
fidem has literas manu mea
firmatas, & sigillo munitas de-
di. Jaroslaviae Die 26. Xbris
1764.

LUCAS CANTIUS LASOCKI
Soc. JESU.

IMPRIMATUR

In quorum fidem &c. Datt.
Leopoli die 27. Februarii An-
no Domini 1765to.

STEPHANUS
MIKULSKI

Archidiaconus Cathedralis Vi-
carius in Spiritualibus Officialis
Generalis Leopoliensis, Custos
Stanislaopoliens. *mppr.*

